Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 7, nummer 1 maart 1997

WiL.

WANNEER HET CARNAVAL VOORBIJ IS...

Gelek Rinpoche

Carnaval

Ik weet niet wat carnaval is. De afgelopen dagen heb ik er een beetje van gezien, en ik weet niet of het al voorbij is. Of het carnaval wel of niet voorbij is, hangt af van het individu. Het gaat erom of het melodrama van iemand's individuele leven wel of niet voorbij is. Wanneer we naar ons gedrag kijken, onze manier van denken, onze houding, onze manier van omgaan met de gebeurtenissen van het leven, dan zien we dat het echt een carnaval is. Ons leven is een drama, vol met melodrama. Wanneer wij, die beweren belangstelling te hebben voor spiritualiteit, onze levens zorgvuldig observeren, dan zien we dat we in een drama spelen. En wie is de acteur of actrice? En wie ervaart het drama? Niemand anders dan wijzelf. Het is triest, erg triest, maar zo is het wel. Waarom is het triest? Omdat we onze tijd vrijwel zonder iets te bereiken doorbrengen. Maar we kunnen niet anders. Waarom? Vanwege gebrek aan begrip, gebrek aan zien van de waarheid, gebrek aan weten wat de volgende dag zal gebeuren. Mijn observatie van de westerse wereld, in het bijzonder van mensen op het spirituele pad zoals wijzelf, is dat we niet lijken te weten wat we aan het doen zijn. Kijk naar mensen die mediteren, naar Dharma-beoefenaars, naar wat voor spirituele mensen dan ook, en het grootste probleem dat ik zie is: gebrek aan begrip van wat we doen! Het niet vinden van het spirituele doel en het niet vinden van een correcte methode. Wanneer je je doel niet kent, waar droom je dan van? Ik geloof niet dat mensen een juiste manier kennen om hun energie te bundelen en te kanaliseren. En dan bereik je niets.



Karma

Wat is spirituele beoefening? Laten we naar de basis gaan. Hoe kunnen we zorgen dat het melodrama van ons leven voorbij gaat? Hoe zorg je dat het carnaval van het leven voorbij gaat?

Volgens Boeddha's lessen gaat het niet voorbij. Waarom lukt ons dat niet? Omdat we er steeds meer van creëren, en dan blijft het doorgaan. Boeddha noemde dat karma: we scheppen onze eigen werkelijkheid en moeten de gevolgen van onze daden ervaren. We zijn zelf volledig verantwoordelijk voor onze daden; dat kan niemand van ons overnemen. Wij creëren de oorzaken van het melodrama van ons leven, en daardoor zal de ene levensvoorstelling op de andere blijven volgen.

Wij creëren die oorzaken zelf, niemand anders doet dat voor ons. Maar hoe doen we dat? Weten we wel wat we aan het doen zijn? Nee. Vandaar dat ik deze vraag al aan het begin stelde. Waarschijnlijk weten we eigenlijk wel wat we doen, maar besteden we er geen aandacht aan. We zijn ons niet bewust van onze daden en handelen het grootste deel van de tijd zonder erbij na te denken. Ik moet eigenlijk niet zeggen: zonder na te denken, maar: zonder dat we het ons bewust zijn. Dat lijkt aan de ene kant goed, omdat we zo moeiteloos kunnen functioneren, maar aan de andere kant vraagt het om veel problemen.

Gewoontepatronen

Dus waarom functioneren we zoals we dat doen? Dat is de vraag waar het om gaat. Het antwoord is: omdat we eraan gewend zijn. Wat ons ook gebeurt, wat voor omstandigheden we ook tegenkomen, en of je het nu 'instinct' of 'intuïtie' noemt, we doen wat we doen omdat we eraan gewend zijn. We handelen op zo'n manier dat het moeiteloos gaat. Dit moeiteloze, automatische functioneren noemen we gewoontepatronen.

Onze gewoontepatronen brengen over het algemeen steeds meer complicaties. Waarom maken we de dingen alsmaar ingewikkelder? Omdat onze ge-

woontepatronen te weinig veranderen. Waarom veranderen we ze niet? Omdat we ons er niet van bewust zijn. Dat is punt één. Punt twee is: we weten niet hóe we ze moeten veranderen. We weten niet eens zeker wat goed voor ons is. We maken een handeling half af en vragen dan: 'Is dit eigenlijk wel goed voor mij?'. We vragen het aan iedereen en de helft van de mensen zegt: 'Goed!', de andere helft zegt: 'Niet goed!'. En zelf twijfel je. Dus je gaat tot halverwege en weet dan niet hoe je terug moet keren. Je probeert toch verder te gaan, maar bent van binnen in tweestrijd. Je wordt heen en weer geslingerd, bijna alsof je twee verschillende persoonlijkheden in jezelf hebt zoals iemand die schizofreen is. Het resultaat van je activiteiten is dan helemaal niet goed, en je inspanning, je energie is verspild.

Mijn suggestie is: kijk van begin af aan zorgvuldig. Je hoeft echt niet boeddhist te zijn, of hindoe, of wat voor religie of -isme dan ook te volgen. Absoluut noodzakelijk is wel: je gewoontepatronen veranderen! Gewoontepatronen ontwerpen en scheppen onze toekomstige vorm. Onze gewoontepatronen zijn opgebouwd in een aantal levens. Het spijt me, ik ben boeddhist en geloof in vorige en volgende levens. Onze gewoontepatronen worden niet vandaag vastgesteld. Ze zijn in een aantal levens tot stand gekomen, en zijn daarom moeilijk te veranderen. Je moet tegen de stroom in zwemmen. Met de stroom mee zwemmen is makkelijk. Dan ga je heel snel, met zwemvliezen aan zelfs nog sneller. Maar tegen de stroom in zwemmen is heel erg zwaar.

Geluk

Let wel, onze gebruikelijke manier van doen brengt ons steeds eenzelfde soort leven. Door deze gewoontepatronen hebben we ook ons huidige leven gekregen, dat niet probleemloos is maar ook weer niet al te slecht. Men zegt dat het veel erger kan. Maar we zoeken altijd iets beters, een verbetering, en bovenal: we zoeken geluk. Dat kan niemand ontkennen. Wie je ook bent, je zoekt geluk. Als je geen geluk zoekt, heb je geen reden om hier rond te hangen. Ieder van ons zoekt geluk, echt waar.

We moeten dus ontdekken waar we geluk kunnen vinden en waar de problemen vandaan komen. Als je dat doet, maakt het niet uit welk -isme je volgt. Dat is ook waarom ik zei: je hoeft geen boeddhist of hindoe te zijn.

Onze daden ontwerpen onze toekomst. Als je geluk zoekt, moet je dus je toekomst beter ontwerpen. En om je toekomst beter vorm te geven, moet je je bewust worden van wat je doet. En dat is ons probleem: we handelen half als een zombie en half als een robot. Half als een robot, omdat we door de westerse opvoeding en scholing geprogrammeerd zijn om op een bepaalde manier te handelen. En we zijn half als een zombie, omdat we niet weten wat we doen. Denk nu eens na: kan dit half-robot en half-zombie zijn ons geluk brengen?

Verantwoordelijkheid

Wat gaan we nu doen? Als je geïnteresseerd bent in spiritualiteit, begin je hier met: jezelf deprogrammeren. Ik bedoel niet dat je je westerse opvoeding en scholing moet vergeten, maar dat je jezelf de-programmeert.

En je hebt oplettendheid nodig! Let op! Weet wat je doet! Weet wat je denkt! Denken is nog erger dan handelen. Onze fysieke handelingen hebben hun beperkingen, maar we hebben nauwelijks beperkingen bij onze mentale activiteiten. Onze geest is als een wilde aap in een museum, die naar alles kijkt, overal mee wil experimenteren, dingen breekt, eroverheen springt. Zo gedraagt onze geest zich. Dus let op!

Wanneer je begint op je geest te letten, dan komt het goed. Ik heb al verteld dat onze gewoontepatronen ongecontroleerd functioneren. Jammergenoeg laat elke handeling die we verrichten een indruk achter op het bewustzijn. En die indruk is als een schuldbrief. Als een schuldbrief op papier wordt geschreven en je ondertekent, dan geeft het niet. Wanneer je sterft, laat je de schuldbrief achter en ben je niet langer verantwoordelijk. Maar zo'n karmische indruk is anders. Die wordt niet op papier geschreven, het is geen indruk in ons fysieke lichaam. Als hij op je voorhoofd stond, kon je hem achterlaten en weggaan. Maar die indruk staat in onze geest, in ons bewustzijn, en dat kunnen we niet achterlaten.

We gaan dóór, geen van ons houdt op. We gaan dóór van dit leven naar de toekomst, net zoals we van gisteren naar vandaag gaan en van vandaag naar morgen en van morgen naar volgende week. Mijn eigen bewustzijn draagt de indrukken van mijn eigen daden. Zo word ik verantwoordelijk voor mijn daden.

Spiritualiteit

Het hele spirituele gedoe wordt nu een noodzaak. Niet alleen omdat we ontevreden zijn met de materiele wereld, maar ook omdat we ons met onze eigen daden moeten uiteenzetten, want daar zijn we verantwoordelijk voor. Dat is naar mijn mening waarom spiritualiteit noodzakelijk is voor mensen. Sommige mensen hebben misschien een andere reden. Sommige mensen doen het misschien omdat ze voelen 'dat er méér is'. Dat is ons natuurlijk instinct. Wanneer je onderzoekt wat achter de gedachte 'dat er méér is' zit, dan ontdek je dat het de verantwoordelijkheid voor je daden is.

Sommige mensen zeggen dat je hulpeloos en hopeloos bent, dat je niets kunt doen, dat je je leven hebt verknald, dat het met je is afgelopen. Daar geloof ik niks van! Je kunt jezelf helpen. Je bent je eigen hoop, omdat je verantwoordelijk bent voor je daden. En: verandering zit in onze aard! We liggen niet vast, we zijn niet permanent. We zijn niet als een meubelstuk dat de timmerman maakt en kant-en-klaar aflevert. We zijn mensen, we kunnen denken, handelen, functioneren, veranderen. We zijn vergankelijk en daarom is alles in ons mogelijk.

Omdat we veranderlijk zijn, hebben we de ruimte om dingen te doen en te laten. Daarom is spiritualiteit belangrijk. Want -hoewel er misschien wonderen gebeuren, wie weet- ook in spiritualiteit zijn onze daden het meest betrouwbaar. Let wel, ik ben de laatste die wonderen zal ontkennen. Maar op onze daden kunnen we rekenen en op wonderen niet. Want het wonder gebeurt misschien niet, weet je.
Ons handelen ontwerpt onze toekomst. Ik herhaal het steeds weer opnieuw, omdat het zo belangrijk is. Het is niet zo dat ik niet doorheb dat ik het steeds herhaal...

Beoefening
Dus in de allereerste plaats observeer je jezelf. Dan zul je zien welke handelingen goed en slecht zijn. Wanneer je goede daden vindt, wees daar dan blij om. Vind je slechte daden, verander ze dan. Dat is beoefening.
Sommige mensen denken dat spirituele beoefening betekent dat je met gekruiste benen zit, bepaalde handgebaren maakt en mantras reciteert. Dat beschouwen ze als beoefening en niet het veranderen van gewoontepatronen. Ze zien het veranderen van hun verslavingen over het hoofd, en daarmee missen ze de eigenlijke beoefening.
Waarom mediteren mensen? Mensen mediteren niet zozeer omdat ze ontspanning willen -hoewel dat een bijbedoeling kan zijn- maar voornamelijk om de geest te observeren. Waarom moet je naar je geest kijken? Om ervoor te zorgen dat je geest geen gekke dingen gaat doen. En waarom reciteren mensen mantras? Om hulp te krijgen bij het beheersen van hun geest, om een beter bewustzijn op te bouwen.
De diepere bedoeling is eigenlijk de verandering van gedrag. Meditatie en mantras reciteren zijn de instrumenten waarmee je die verandering bewerkstelligt. Veel mensen vergeten tegenwoordig dat hoofddoel en richten zich alleen op de instrumenten. Zulke mensen denken dat meditatie en mantras reciteren belangrijker is dan je geest observeren, je gewoontepatronen veranderen en oplettendheid in het dagelijks leven.

Boeddha
Wat deed Boeddha? Hoe werd hij een boeddha? Hij werd geen boeddha door alleen maar met gekruiste benen te zitten. Hij is niet gemaakt door andere boeddha's en uit de hemel neergelaten. En hij is ook niet geboren als een boeddha, maar als prins Siddharta. Hij veranderde zijn woede in liefde, zijn haat in liefde, zijn jaloezie in vriendelijkheid, zijn gehechtheid in liefde. Zo veranderde Boeddha zijn gewoontepatronen en zo is hij een boeddha geworden. In zijn levensverhaal wordt gezegd: "U bent de enige persoon die weet hoe je het kwaad kunt overwinnen zonder wapens". Boeddha moest enorme gevechten leveren met de kwade krachten. Maar in geen enkel gevecht droeg hij een geweer of pijl en boog. Zijn wapens waren liefde en compassie. Zo ging hij vechten.

Jaloezie
Maar wat doen onze gewoontepatronen? Als iemand ons aanvalt of iets onaangenaams zegt, dan zeggen ze ons dat we terug moeten vechten. We worden kwaad op die persoon, we haten die ander. Dat zijn onze gewoontepatronen. Als iemand een beetje beter is dan wijzelf, dan zegt ons gewoontepatroon dat we jaloers moeten worden. Wanneer iemand naar je toe komt en zegt: "Zus en zo doet geweldig werk, nietwaar?". Wat antwoorden we dan? Let eens goed op je eigen geest! We kunnen niet zeggen dat hij of zij geen goed werk doet, dat kunnen we niet maken. Dus zeggen we: "Ja, ze doet geweldig goed werk...". Als je hier zou stoppen, zou het goed zijn. Maar dat doen we niet, we zeggen: "Maar...". Nietwaar? We moeten onszelf de kans geven om onze jaloezie te ventileren door het woord 'maar...' te gebruiken.
Wanneer je werkelijk je geest observeert op zo'n moment, wat zie je dan? Sommige mensen zijn volkomen blind voor wat de ander doet. Zij sluiten de deur volledig en zeggen: "Dit is leugen en bedrog". Andere mensen, die een beetje beter zijn, zullen twijfelen: "Misschien is ze goed bezig, maar er zit vast een bedoeling achter". Velen van ons zullen zeggen: "Het is wel goed wat ze doet, maar waarom is zij degene die het doet? Ik zou het moeten doen". We hebben dus een afkeer, omdat wij niet degene zijn die het goede doet, maar iemand anders. En dan gebruiken we het woord 'maar...'.
Waarom doen we dat? Om onszelf beter af te schilderen en om iets af te doen aan het goede werk van anderen. Waarom willen we onszelf beter afschilderen? Dat is het werk van ons opgeblazen ego. En waarom willen we iets afdoen aan het goede werk van anderen? Uit jaloezie. Opgeblazen ego en jaloezie werken hier hand in hand samen. Zonder een weloverwogen oordeel of een doordacht plan, zegt ons gewoontepatroon automatisch: "als ik het niet ben, moet er een 'maar...' zijn". Helpt dit voorbeeld een beetje om je eigen melodrama beter te zien?

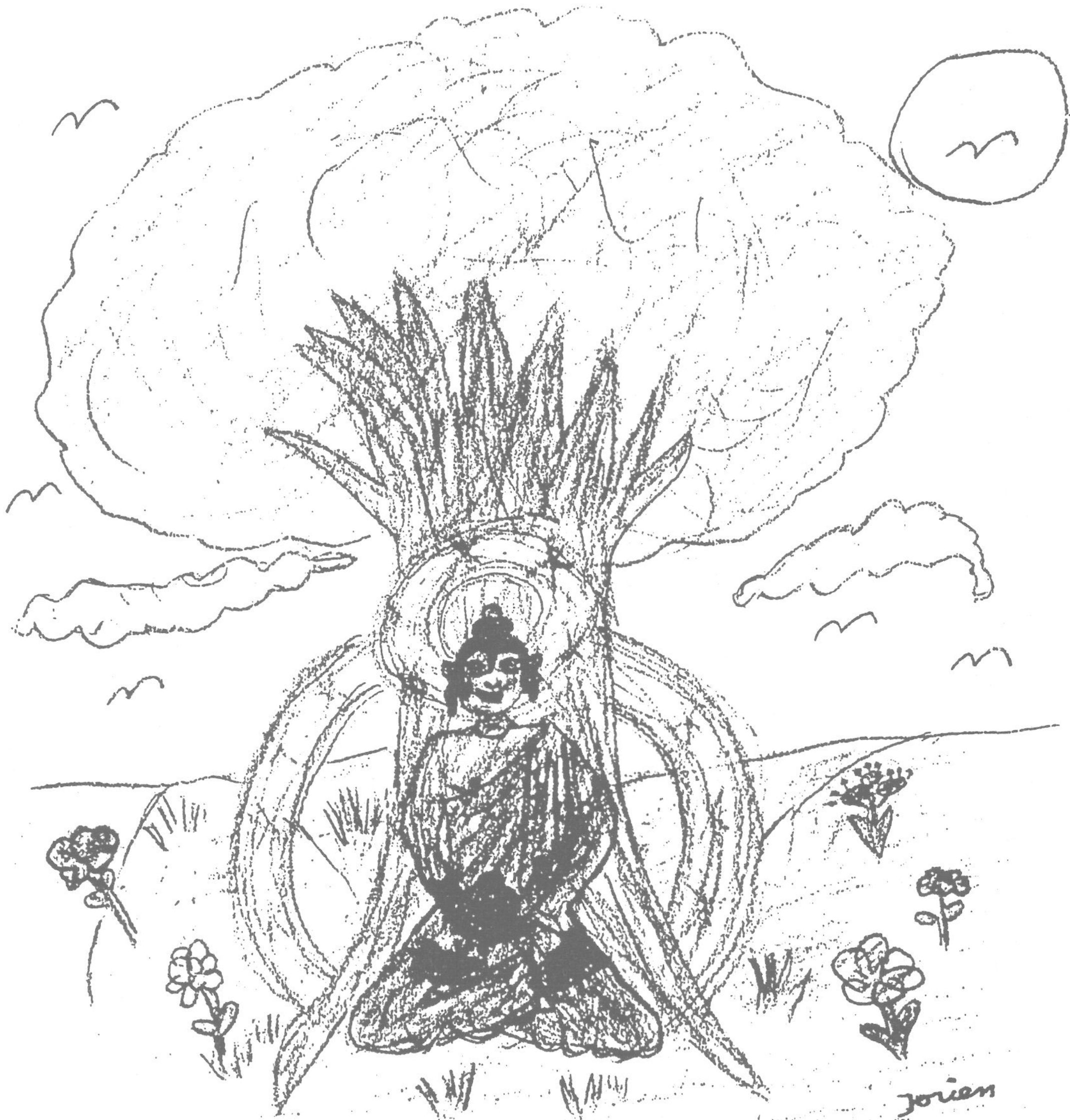
Begin nu!
Vanaf het begin heb ik gezegd: het veranderen van gewoontepatronen is de werkelijk spirituele beoefening. Het is belangrijk om dat te onthouden. Observeer het patroon en verander het! En verander het niet alleen, verander het nu! Observeer nu! Handel nu! Want morgen komt nooit. Ieder van ons heeft plannen om iets goeds te doen, wanneer we dit, dit en dat afhebben. Maar aan dit en dat komt nooit een eind. En dit en dat beginnen steeds weer opnieuw. Als je iets wil doen, is het heel belangrijk om het nu te doen. Neem het besluit om jezelf van nu af aan te helpen. Begin nu met observeren en veranderen. Onthoud: morgen komt nooit.

Lezing Arnhem, februari 1990. Vert. Marion Wierda

STERVEN VÓÓR JE STERFT ...

Lia Kemerink

Jewel Heart mandalalid Lia Kemerink werd een aantal jaren geleden gekonfronteerd met de ziekte kanker en dus met de dreiging van de dood. Na een genezingsproces van jaren heeft zij de ziekte echter overwonnen. Samen met anderen richtte zij nog niet zo lang geleden Stichting Gaia op. Deze stichting biedt mensen met en/of betrokken bij de ziekte kanker een ontmoetingsplek in het Spiritueel Café Kanker Plus. Voor de Nieuwsbrief heeft Lia een persoonlijk verslag geschreven over deze enerverende periode in haar leven en de plaats van het boeddhisme daarin.



Jorien Kemerink

Alweer ruim drie jaar geleden manifesteerde zich bij mij de ziekte kanker. En zoals dat bij velen gaat, kwam het bericht als een donderslag bij heldere hemel. De diagnose kwam hard aan en de prognose was ongunstig. Ik voelde me bang, boos, verdrietig, machteloos en verraden door mijn eigen lijf. Emoties en gedachten gierden door mijn keel. "Hoe is dit mogelijk, ik voel me juist zo goed en leef zo gezond?!" en: "Ik wil niet dood, mijn kinderen zijn nog zo klein".
Na de schrik kwam de volgende fase met vragen als: wat ga ik doen, hoe pak ik het aan om aan mijn genezing te werken? (naast het gangbare medische circuit). Ik realiseerde me, dat als ik werkelijk wilde genezen, ik door een proces heen zou moeten gaan. Niet óverleven, maar dóórleven, door de doodsangsten heengaan. Ik ben ervan overtuigd dat positieve gedachten een positieve uitstraling, en dus een positief resultaat hebben. Om met Thich Nhat Hanh te spreken: ik ging de zaadjes van vertrouwen water geven. Visualisaties van een groot warm gouden licht boven mij, dat in mij neerdaalt en me met liefde en warmte voedt. Geen visualisaties van een gevecht tegen de kankercellen, maar juist de 'lichtkant' oppakkend. Zo veranderden langzaamaan in mijzelf

mijn negatieve gedachten en patronen in positieve. Ik kwam voor de vraag te staan, heel diep in mijn kern, of ik eigenlijk wel echt wilde leven. Ik moest bewust een keuze maken tussen leven en dood.
Na een periode van zware chemokuren en herstel, kwam ik bij Jewel Heart terecht. Vroeger had ik me ook al eens in het boeddhisme verdiept en regelmatig gemediteerd, maar dat was wat op de achtergrond geraakt. In mijn helingsproces leek het voor de hand te liggen om deze richting in te gaan. Ik volgde eerst de inscholingscursus bij Ineke en volg nu de Lam Rim groep bij Len. Ik zie hoe ik in een jaar tijd weer verdere stappen heb gezet.
Tijdens de inscholing zat ik vaak vol met angsten en pijn. De dood indachtig zijn : "Stel je voor", begeleidde Ineke in een meditatie, "dat je spoedig dood zult gaan" enz. Dat was heel confronterend, ik hoefde er weinig voor te doen om me dit voor te stellen. Ik had immers al een heel scenario klaar liggen voor die situatie en was er al veel mee bezig geweest in het jaar voor de inscholing.
Ik bracht soms mijn ervaring in de groep en voelde me af en toe ver van de andere groepsleden afstaan, juist vanwege die ervaring. Dat was een eenzaam gevoel, waar ik dan meestal met een zwaar hoofd van thuiskwam. Maar ik deelde ook het goede nieuws wanneer ik weer een driemaandelijkse controle had gehad en voelde me dan gesteund door de groep. Nu in de Lam Rim Groep gaan de emoties niet meer zo met me op de loop bij meditaties over de dood.
Ik heb de afgelopen jaren een grote kans gekregen om de dood indachtig te zijn en daarbij mijn wezenlijke angsten te ervaren. Daar ben ik heel dankbaar voor en heel blij mee. Het voelt als een verrijking, een verdieping van mijn leven, waar ik zonder de kanker niet zomaar bij zou komen. Begrijp me niet verkeerd! Ik wil het niet omdraaien, alsof je jaloers zou moeten zijn omdat je geen kanker hebt. Dat zou ook wel erg tegenstrijdig zijn met wat we nastreven in het boeddhisme: ons op z'n minst bewust zijn van onze delusions!
Ik heb de kans gekregen om mijn pad te zoeken en te gaan. Achter de angsten heb ik leren kiezen wat voor mij belangrijk is in mijn leven. En ik denk ook iets te hebben ervaren van het sterven. Marcel Messing geeft dat zo mooi weer: "Sterven vóór je sterft". Kleine stappen in het onthechten, de overgang naar de dood vergemakkelijken, daar heb ik een beetje aan mogen proeven.
Vanuit de antroposofie leefde voor mij al wel de gedachte van reïncarnatie. Het streven naar bevrijding in het boeddhisme, geeft me een mogelijkheid om verder te gaan op mijn pad van gehechtheid loslaten. In mijn worsteling met de dood ben ik dit natuurlijk ook tegengekomen in de angst om mijn kinderen los te laten. Ook al zit de dood me nu niet meer op de hielen (ik heb de kritieke termijn van 3 jaar kankervrijzijn inmiddels overschreden!), toch is het goed om iedere dag weer de dood indachtig te zijn en te proberen in het nu te leven.
Ik wil graag verder werken aan dit mooie pad naar bevrijding, ook in de Mahayana betekenis: dat ik het voor alle levende wezens doe. En dat was in mijn helingsproces soms duidelijk zichtbaar: de mensen in mijn omgeving konden er niet aan ontkomen, dat het bij hen ook iets teweegbracht in hun eigen ontwikkeling, bijvoorbeeld in het omgaan met angsten.
Kanker heeft me de weg gewezen, de opening gemaakt en ik hoefde er 'slechts' in mee te gaan door de opening te aanvaarden en mijn innerlijke stem te volgen. Het waren jaren van strijd tussen angst en vertrouwen, tussen gevecht en overgave.
Ik heb een enorme strijd gestreden, ja dat is waar, maar liever zeg ik: ik heb geleerd om te leven in zachtmoedigheid en vertrouwen. Ik hoop dit vast te kunnen houden.
Deze eigen ontwikkeling heeft mij gebracht tot de wens om ervaringen met anderen die kanker hebben (gehad) te delen, met elkaar naar de diepere betekenis van ieders levenspad te zoeken, en te kijken wat kanker daarin te zeggen heeft. Zo ontstond Stichting Gaia. Aanvankelijk waren we met z'n tweeën en nu zijn we met vijf mensen om het Spiritueel Café Kanker-plus vorm te geven. Zo wil Gaia een ontmoetingsplek zijn in Nijmegen voor mensen met en betrokken bij kanker. Zij wil de mogelijkheid bieden vanuit de ziekte je te verdiepen in zingevingsvragen. Niet vanuit hulpverlening of lotgenotencontact, maar van mens tot mens. En ik word er stil van, als ik zie dat er mensen komen die behoefte hebben aan zo'n plek, maar er ook een enorme drempel voor moeten nemen (omdat het heel confronterend kan zijn om andere mensen met kanker tegen te komen). Stil en dankbaar... Dat er door mijn ziekte zo'n mooie taak op mijn weg gekomen is, dat ontroert me.

*

Een bede tot transformatie

Moge mijn drievoudig wezen (lichaam, spraak en geest)
zo totaal openbloeien in Liefde, dat de universele Wijsheid
erin kan neerdalen en er geheel mee versmelten.

OM MANI PADME HUM

*

AVALOKITESVARA

Marian van der Horst

Avalokitesvara (tib. Chenrezig) is de belichaming van eindeloze compassie en liefde, eigenschappen die volkomen verlichte wezens, boeddha's bezitten. Liefde en compassie worden ook als middel gebruikt op de weg naar het eigen boeddhaschap en worden dan stapsgewijs ontwikkeld aan de hand van systematische meditaties.



Tijdens Boeddha Sakyamuni's leven manifesteerde Avalokitesvara zich als één van zijn belangrijkste leerlingen en in de Hart-Soetra speelt hij een belangrijke rol. Ook heeft Boeddha Sakyamuni voorspeld dat Avalokitesvara een belangrijke relatie met Tibet zou hebben. Hij helpt levende wezens door in een voor een bepaalde leerling geschikte vorm te verschijnen. Hij kan de vorm aannemen van een mens (monnik, leek, koning etc.), maar ook van allerlei dieren of zelfs objecten zoals boten of bruggen.

De naam Avalokitesvara betekent o.a. 'hij die kijkt met een niet-aflatende blik'. Zoals een moeder kijkt naar haar enig kind met een niet aflatende zorg en wenst dat haar kind een zo goed mogelijke verzorging en bescherming tegen alle fouten en kwaden ontvangt, zo ook kijkt de grote Avalokitesvara naar alle levende wezens in alle tijden en in alle situaties. Met zijn niet-aflatende blik van compassie probeert hij hen te bevrijden van alle fouten en soorten lijden en hen te leiden naar een staat van goedheid en geluk.

Avalokitesvara bezit vele superieure kwaliteiten om het welzijn van andere wezens te bewerkstelligen. Zo bezit hij de volgende vijf soorten van zien ofwel de vijf ogen.
1. Fysiek oog. Met het fysieke oog kan hij direkt alle konkrete en subtiele vormen (huizen, landschap etc.) in hun ware omgeving, waarnemen.
2. Goddelijk oog. Met het goddelijk oog wordt helderziendheid bedoeld. Hij neemt hiermee het sterven en geboorte nemen vanuit en in specifieke plaatsen in de verre omtrek waar.
3. Wijsheidsoog. Het wijsheidsoog betekent perfekt begrip, kennis over het leeg-zijn van onafhankelijk bestaan van alle verschijnselen.
4. Dharma oog. Het dharma oog betekent het direkt kennen van de scherpe of zwakke intelligentie van de leerlingen, en het onderricht geven overeenkomstig hun mogelijkheden.
5. Boeddha oog. Het Boeddha oog is het sublieme vermogen om alle verschijnselen tegelijkertijd waar te nemen.

Avalokitesvara wordt de geestelijke zoon van boeddha Amitabha (één van de vijf Tathagata's) en van de tantrische verschijningsvorm Amithayus, schepper van de huidige wereldtijden, genoemd en heeft 108 algemene verschijningsvormen. Hoewel hij eigenlijk een mannelijke figuur is, kan hij een zeer vrouwelijk uiterlijk hebben met volle borsten en een vrouwelijk gezicht.
Afgebeeld als een boeddha draagt Avalokitesvara een oranje-rood monniksgewaad en heeft hij een derde oog en een usnisha.
Meestal wordt Avalokitesvara afgebeeld in de vorm van een bodhisattva met een witte lichaamskleur (zie: Nieuwsbrief juni 1995). De toornige verschijningsvorm heeft een rode lichaamskleur en is verenigd met een roze-rode partner.
De meeste voorkomende vormen van Avalokitesvara zijn zittend met vier armen en staand met acht of duizend armen. Deze verschijningsvormen worden hieronder nader toegelicht.

De (één-hoofdige) vier-armige Avalokitesvara
Hij is gezeten in een lotus met daarop een maankussen en wordt omgeven door aura's van licht. Zijn voorste twee handen komen samen in een gebaar van verzoek: alle boeddha's en bodhisattva's worden verzocht zorg te dragen voor alle levende wezens en hen te beschermen tegen de vele vormen van lijden. Tussen deze handen is een wensvervullend juweel te zien, symbool voor de hoogste motivatie om uitsluitend andere wezens lief te hebben en te beschermen. Zijn tweede rechterhand houdt een kristallen mala vast, die symbool is voor zijn bekwaamheid wezens te bevrijden uit de kringloop van geboorten met alle denkbare middelen. Het vasthouden van de mala herinnert ons eraan, dat zijn mantra OM MANI PADME HUM gereciteerd moet worden.
In zijn tweede linkerhand houdt hij de stengel van een blauwige utpala-bloem, symbool voor zijn zuivere compassievolle motivatie. De bloem op schouderhoogte is volledig open, terwijl ernaast een bloemknop en een vrucht te zien zijn. Deze drie bloemvormen (knop. bloem, vrucht) geven aan dat de verlichte motivatie in verleden, heden en toekomst plaats vond, vindt en zal vinden.

Over zijn linkerschouder ligt de huid van een antilope. Een antilope leeft in de bergen tussen sneeuw en rotsen, heeft een onvergelijkbare fysieke kracht en is uiterst zorgzaam voor zijn jongen. In India zaten en zitten yogi's ook nu nog op zulke huiden. Dit moet hen herinneren aan het belang van het ontwikkelen van een krachtige en stabiele meditatieve concentratie. Zelfs het met de voet aanraken van zo'n huid kalmeert de geest en brengt een gelukzalig gevoel teweeg.
Avalokitesvara draagt zijden gewaden en vele sieraden die ieder op zich bepaalde voortreffelijke kwaliteiten vertegenwoordigen zoals vrijgevigheid, discipline, geduld. Zijn haar is blauwzwart, hangt gedeeltelijk los en is gedeeltelijk opgebonden in een aantal knotten, wat aangeeft dat hij de erfgenaam en spirituele zoon is van de boeddha's.

De elf-hoofdige, acht-armige Avalokitesvara

Avalokitesvara staat op een maanschijf in een opengevouwen lotus. Zijn lichaamskleur is wit en hij is getooid met de vele gewaden en sieraden van een bodhisattva.
Zijn elf hoofden zijn in drie rijen boven elkaar geplaatst.
Van de onderste rij is het centrale hoofd wit, zijn rechterhoofd groen en zijn linkerhoofd rood. Bij de volgende rij is zijn centrale hoofd groen, zijn rechterhoofd rood en zijn linkerhoofd wit. Bij de derde rij is het centrale hoofd rood, zijn rechterhoofd wit en zijn linkerhoofd groen. Daarboven is een Vajrapani-hoofd, toornig kijkend en gekroond met een kroon van mensenschedels. Daarbovenop ziet men het rode Amitabha-hoofd, vriendelijk kijkend en getooid met een kroon van vijf stenen. Alle hoofden hebben het derde oog.
Naast de hierboven beschreven vier handen, heeft deze Avalokitesvara nog vier handen. De rechterhanden maken een gebaar van vrijgevigheid en dragen een dharmawiel, de linkerhanden houden een pijl en boog vast en een rituele vaas.

De elf-hoofdige, duizend-armige Avalokitesvara

Hij heeft eveneens elf hoofden en staat ook op een maanschijf. Deze maanschijf verwijst altijd naar liefde en compassie. Zijn blik is vol liefde en mededogen voor alle wezens in de zes mogelijke bestaanswerelden (hellewezen, hongerige geest, dier, mens, halfgod, god).
Het getal duizend staat voor heel, heel veel. De duizend armen van Avalokitesvara, 1008 om precies te zijn, verwijzen dan ook naar het bijzondere vermogen van Avalokitesvara om zeer direkt, effectief en omvangrijk hulp te bieden. Iedere hand heeft bovendien een oog om het lijden waar te nemen, zodat hij onmiddellijk kan helpen zonder dat er ook maar één seconde verloren gaat.
Lang geleden legde Avalokitesvara de eed af om zich in te zetten voor het veranderen van Tibet in een eiland van kostbare juwelen. Ten overstaan van Amitabha verklaarde hij:
"Voor geen moment wil ik de wens opgeven andere wezens te bevrijden, ook niet voor mijn eigen vrede en geluk. Wanneer ik mijn eigen geluk ga nastreven, zal mijn lichaam in duizend stukjes uiteenvallen....".
Nadat hij dit verklaard had, bleef hij lange tijd ononderbroken in een staat van diepe concentratie, waarbij hij met eenpuntige aandacht zijn mantra OM MANI PADME HUM reciteerde. Hij richtte daarbij zijn aandacht op alle levende wezens in alle zes bestaanswerelden en wenste dat zij allen van hun lijden zouden worden bevrijd.
Toen hij uit die diepe concentratie ontwaakte was hij echter bitter teleurgesteld dat hij slechts zo weinig inwoners van het sneeuwland had kunnen bevrijden van hun lijden. Hij twijfelde aan het nut van al zijn moeite, omdat hij slechts zo weinig kon doen, en bedacht dat hij dan beter aan zijn eigen geluk en vrede zou kunnen werken.
Onmiddellijk brak zijn hoofd in tien stukken, viel zijn lichaam uiteen in duizend stukken en ervoer hij ondragelijke pijn. Dit werd gezien door Boeddha Amitabha. Hij keek met liefde naar zijn zoon en zei hem niet te wanhopen: "Alle omstandigheden komen voort uit met elkaar samenhangende oorzaken, die gekonditioneerd zijn vanaf het eerste moment dat er een bedoeling ontstaat. Elk geluk door wie dan ook ervaren, is het resultaat van zijn eerdere wens. Jouw krachtige smeekbede is geprezen door alle boeddha's. Op een zeker moment zal de waarheid zich zeker laten zien".
Boeddha Amitabha stelde toen zijn lichaam opnieuw samen, waarbij hij de duizend stukken veranderde in duizend handen met een wijsheidsoog en hem elf hoofden gaf. Met deze hoofden zou hij tegelijkertijd in alle richtingen kunnen kijken en op een krachtige liefdevolle manier alle wezens kunnen bereiken.



Tibet

Avalokitesvara is de patroonheilige van Tibet en de meditatieve beoefening op Avalokitesvara stond aan het begin van het boeddhisme in Tibet. Hij wordt geïdentificeerd met de eerste van Tibet's grootste religieuze koningen: Songtsen Gampo (617-698); met Guru Rin-

poche of Padma Sambhava, de grote Indiase meester die het Vajrayana-onderricht naar Tibet bracht; met Drontompa, de meest bekende leerling van Atisha (1004/1064); en met Z.H. Gyalwa Karmapa, het hoofd van de Karma Kagyu traditie in het Tibetaans boeddhisme. In onze tijd is Zijne Heiligheid de Dalai Lama een prachtige vertegenwoordiging van liefdevolle compassie. De Dalai Lama wordt daarom ook beschouwd als Avalokitesvara in hoogsteigen persoon.

Mantra

Het reciteren van de mantra van Avalokitesvara OM MANI PADME HUM wordt als uiterst effektief beschouwd.

OM vormt het begin van bijna alle mantra's en vertegenwoordigt de drie deuren van lichaam, spraak en geest.

MANI betekent juweel en verwijst naar de methode van compassie die verlichte wezens gebruiken.

PADME betekent lotus en staat voor de wijsheid van het kennen en realiseren van de ware aard van het bestaan, leegte, waardoor alle verstorende opvattingen en het vasthouden aan een bepaalde vorm van onafhankelijk zelfbestaan worden opgeheven.

HUM vertegenwoordigt de vijf elementen van de vijf boeddha-families.



Iedere lettergreep van deze mantra verwijst tevens naar een specifieke bestaansvorm en speciale kleur:
OM verwijst naar de wereld van de goden en is wit;
MA verwijst naar de wereld van de halfgoden en is groen;
NI verwijst naar de wereld van de mensen en is geel;
PAD verwijst naar de wereld van de dieren en is blauw;
ME verwijst naar de wereld van de geesten en is rood;
HUM verwijst naar de wereld van de hellewezens en is zwart.

Bij het reciteren van de mantra visualiseert men dat licht van deze kleuren wordt uitgestraald naar alle wezens in de bijbehorende bestaanswerelden, en dat daardoor hun lijden afneemt en ze naar bevrijding en volledige verlichting gevoerd worden. Door deze wens in onszelf te ontwikkelen, zullen we op den duur in staat zijn ons volledig in te zetten voor het welzijn van alle wezens zonder uitzondering.

Bronnen: *Images of Enlightenment* by J. Landaw en A. Weber, en *Explanation of the name Avalokitesvara* door Geshe Palden Dakpa in Chö Yang

Afscheid van Tinka

– bij het heengaan van Tinka van Dam 22 febr. '97 –

Het zal in 1987 geweest zijn. Hélène van Hoorn gaf een cursus Boeddhisme in het Fortmanncentrum. Onder de mensen die meer dan gewone belangstelling toonden, was Tinka van Dam. Ze besloot deel te nemen aan onze huiskamerbijeenkomsten onder leiding van Hélène. Uiteindelijk maakte Tinka een andere keuze. Een keuze voor de zen meditatie. Daarin kon ze zich geheel geven. Ze had haar plek gevonden. Ze was 'thuisgekomen'

Groot was de schok toen we vernamen dat ze na een snelverlopende, slopende ziekte op 22 februari dit leven had verlaten, tot het laatst bijgestaan door haar zen-vrienden. Dezen hielden samen met Tinka's familie een indrukwekkende afscheidsdienst. Tinka heeft tot het laatst met wakkerheid van geest elk moment doorleefd – daarvan werd tijdens de dienst door degenen die haar die laatste tijd nabij waren, getuigenis afgelegd.

Van de tijd dat Tinka bij ons was bewaren wij een levendige herinnering aan een bruisende, vitale, onderzoekende en kritische Tinka, met veel relativerende humor, een warme persoonlijkheid, goedlachs en meelevend. Ook na Tinka's vertrek bij Jewel Heart is het kontakt van beide zijden nooit geheel losgelaten – er is vriendschap gebleven. Een nalatenschap die wij koesteren.

Lieve Tinka, mogen onze vriendschap en onze gebeden je vergezellen. Wij wensen allen die je nabij waren en zijn, alle sterkte.

Namens alle oud-studiegenoten van Jewel Heart,
Piet Soeters



Do the Meditation Rock

If you want to learn how to meditate
I'll tell you now 'cause it's never too late
I'll tell you how 'cause it can't wait
it's just that great that it's never too late
If you are an old fraud like me
or a lama who lives in Eternity
The first thing you do when you meditate
is keep your spine your backbone straight
Sit yourself down on a pillow on the ground
or sit in a chair if the ground isn't there
Do the meditation Do the meditation
Learn a little Patience and Generosity

Follow your breath out open your eyes
and sit there steady & sit there wise
Follow your breath right outta your nose
follow it out as far as it goes
Follow your breath but don't hang on
to the thought of yr death in old Saigon
Follow your breath when thought forms rise
Whatever you think it's a big surprise
Do the meditation Do the meditation
Learn a little Patience and Generosity
Generosity Generosity Generosity & Generosity

All you got to do is to imitate
you're sitting meditating and you're never too late
when thoughts catch up but your breath goes on
forget what you thought about Uncle Don
Laurel Hardy Uncle Don Charlie Chaplin Uncle Don
you don't have to your nuclear bomb
If you see a vision come say Hello Goodbye
play it dumb with an empty eye
if you want a holocaust you can recall your mind
it just went past with the Western wind
Do the meditation Do the meditation
Learn a little Patience & Generosity

If you see Apocalypse in a long red car
or a flying saucer sit where you are
If you feel a little bliss don't worry about that
give your wife a kiss when your tire goes flat
If you can't think straight & you don't know who to call
it's never too late to do nothing at all
Do the meditation follow your breath
so your body & mind get together for a rest
Do the meditation Do the meditation
Learn a little Patience and Generosity

If you sit for an hour or a minute every day
you can tell the Superpower to sit the same way
you can tell the superpower to watch and wait
& to stop & meditate ' cause it's never too late
Do the meditation Do the meditation
Learn a little Patience and Generosity
Generosity Generosity Generosity & Generosity

Allen Ginsberg, *White Shroud, poems 1980-1985*



Tibet Impressions Live

een ontmoeting tussen authentieke Tibetaanse cultuur en westerse klanken

Het 'neusje van de zalm' van de oude Tibetaanse culturele tradities: de tantrische Gyuto monniken met hun meditatieve kloosterzang en de dansers van het Tibetan Institute of Performing Arts (TIPA) treden gezamenlijk op in Europa. De voorstelling wordt een unieke ontmoeting tussen de authentieke Tibetaanse cultuur en de westerse klanken van de Nederlandse fluitist Chris Hinze. Een zoektocht naar eenheid tussen oost en west. De dansers van het TIPA presenteren een selectie van expressieve Tibetaanse volks- en sacrale dansen. En een fragment uit de Lhamo, de Tibetaanse opera: een unieke totaaltheater traditie, het juweeltje van de Tibetaanse cultuur.
Het geheel is een indrukwekkend samenspel van beweging, kleurrijke kostuums, de typische tonen van bergzang en tibetaanse instrumenten. Chris Hinze vertolkt in de muzikale fragmenten: Body Energy en Mount Kailash zijn bijzondere band met de Tibetaanse cultuur en zijn ontmoeting met de Dalai Lama. Ook is de bijzondere boventoonzang van de Gyuto monniken te horen. Eerst volgt een pure recitatie, daarna zullen de klanken vervloeien met de vrije improvisaties van Chris Hinze.
Voorafgaand aan het programma zal Maaike Riemersma (doctorandus in de theaterwetenschap) een introductie verzorgen, waarbij de verschillende onderdelen worden uitgelegd en in een bredere Tibetaanse context worden geplaatst.
Plaats: Stadsschouwburg Nijmegen
Datum: zaterdag 19 april, 20.00 uur.



Wij feliciteren....

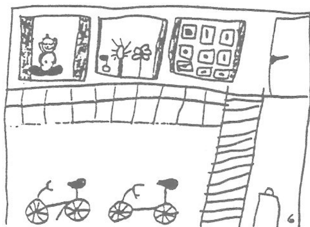
Marion, Silas, Nanja en Oscar Sokje met hun nieuwe huis!! Eindelijk een tuin en een zolder!! Wat een kinderpret ! En groten ook.....
Voor wie hun daarmee wil feliciteren, ze wonen op: Zwanenveld 42-24, 6538 XH NIJMEGEN.
☎ 024.345.10.36

Jewel Heart op Internet

Jewel Heart heeft sinds kort een officieel e-mail adres! Via Internet kun je er gebruik van maken voor verschillende zaken:

1. Wil je op de hoogte blijven van het programma van Jewel Heart Amerika, laat dan je naam en adres achter onder **survey @ jewelheart.org**
2. Wil je alleen informatie over Jewel Heart, gebruik dan **info @ jewelheart.org**
3. Voor overige doeleinden geldt **office @ jewelheart.org**

Binnenkort komt er ook een site op het World Wide Web onder **http://www.jewelheart.org**



In het boeddhahuisje

VAN BINNEN PRATEND HOOFD
Hans Andreus

Als het stil wordt in de nacht
en je hoort de dingen bijna praten,
dan hoor je ook hoe je eigen hoofd
nog lang niet, nog lang niet wil slapen,

want binnenin zichzelf, dan praat
het dóór, over vandaag en morgen:
wanneer je op vakantie gaat
en wie er dan voor de hond moet zorgen;

het vertelt je een paar van je gekste moppen,
maar die kende je al en je lacht er niet om,
het vraagt je of je ‘n miljoen zou gappen
als dat zomaar es even kon,

en of als je dood gaat als je heel oud bent,
je dan niks meer voelt of dat je ‘t maar koud hebt, -
en dan gaat dat hoofd van binnen
maar gauw over iets anders beginnen,

terwijl het je nóóit eens slapen laat
(trouwens, het zegt van zichzelf al: Raar,
raar, nietwaar, zo’n hoofd dat maar
in je praat en praat.).



Nanja Wierda

Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda,
Vormgeving: Piet Soeters. Oplage: 200
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dommer van Poldersveldtweg 27a, 6521 NC Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Postbank 5182484
Abonnement: *ƒ* 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het
mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dommer v. Poldersvedltweg 27a,
6521 NC NIJMEGEN

Wi Li



Jewel Heart Nieuwsbrief

jaargang 7, nummer 2 juni 1997

VAN DE REDACTIE

Gelek Rinpoche's voorjaarsbezoek ligt achter ons, maar zijn woorden klinken wellicht nog na. Guru-devotie was een van de aangesneden onderwerpen. Het is een geladen begrip. Toch hebben we het gewaagd dit nummer grotendeels aan dit thema te wijden. We hebben een interview met Gelek Rinpoche van het Internet geplukt, we hebben een mandalalid over dit onderwerp geïnterviewd, en diverse Jewel-Heartleden hebben op eigen wijze een bijdrage geleverd. Daarnaast is er een stuk ter gedachtenis aan Allen Ginsberg en ontbreken ook de kinderpagina en het Aktiviteitenblad niet. Voldoende stof voor de vakantie, hopen we!

HET BEGIN VAN EEN CARRIÈRE ALS LERAAR



Gelek Rinpoche studeerde eerst bij de grote leraar Gen Yungdung Rinpoche, die spiritueel zeer hoog ontwikkeld was. Hoewel hij gewoonlijk lamrim en tantra onderwees aan grote groepen leerlingen, stopte hij daarmee toen de kleine Gelek Rinpoche onder zijn hoede kwam en wijdde al zijn tijd aan hem. Rinpoche's training omvatte het leren van het alfabet, het uit het hoofd leren van gebeden, manieren en etiquette, meditatie, de manier van omgaan met mensen en het uitvoeren van puja's. Deze leraar onderwees hem ook stap voor stap de lamrim in combinatie met meditatie over iedere stap. Op deze manier begeleidde hij Rinpoche. Hij mediteerde samen met Rinpoche, sliep op de vloer bij hem en speelde met hem. In deze periode waren zij steeds met zijn tweeën. Op een keer vertelde hij Rinpoche: "je bent een geincarneerde lama, volledig erkend, en je vader is een grote lama. Je komt ook uit een rijke familie. Maar dat maakt niet uit, op deze leeftijd moet je niet van zulke privileges profiteren". Hij stuurde de bediende opzettelijk weg en liet Rinpoche op de vloer slapen, hout sprokkelen, thee zetten, eten klaarmaken en allerlei ander huishoudelijk werk doen.

Op deze manier bestudeerde Gelek Rinpoche alle Dharma onderwerpen in het Drepung Klooster. Ook ontving hij veel initiaties en tantrische lessen van zijn eigen leraar en andere meesters, vooral van Z.H. Trijang Rinpoche, Z.H. Ling Rinpoche en Kyabje Lhatsun Rinpoche.

Drepung was het grootste Tibetaanse klooster dat ooit heeft bestaan. Er woonden en studeerden meer dan 13.000 monniken. Gelek Rinpoche bewees al snel dat hij uitzonderlijke kwaliteiten had. Gedurende de vele jaren leerde hij de belangrijkste teksten en talrijke commentaren uit het hoofd, met betrekking tot de vijf onderwerpen van boeddhistische studie: logica, hogere wijsheid, filosofie van de middenweg, discipline van monniken en boeddhistische metafysica. In die tijd werd Gelek Rinpoche beroemd om zijn enorme geheugen. Hij leerde het equivalent van 10.000 westerse boekbladzijden uit het hoofd. Bovendien bestudeerde hij de betekenis van deze teksten in talloze debatten met zijn medemonniken.

Toen hij op een keer de Ngagpa Datsang van het Drepung klooster bezocht met een aantal ander monniken, vloog de mala uit zijn handen tijdens het gebed en bleef vastzitten aan de afbeelding van Panden Lhamo. De monniken vroegen Denmo Locho Rinpoche, één van Gelek Rinpoche's leraren, om uitleg over deze vreemde gebeurtenis. Hij zei hen aan niemand iets te vertellen. Later ging hij zelf kijken en de aanwezige monnik vertelde hem dat deze mala daar op die vreemde manier was verschenen en niet verwijderd kon worden, hoe hard hij ook probeerde. Locho Rinpoche zei hem de mala te laten waar hij was en tot 1959 was hij daar nog te zien. Toen Locho Rinpoche later werd gevraagd om het lang leven gebed van Gelek Rinpoche te schrijven, herinnerde hij zich deze gebeurtenis en verwerkte dat in het gebed.

uit: H.E. Gelek Rinpoche, *A biography and long life prayer,* Maleisie 1989.


Trijang Rinpochee

GELEK RINPOCHE's REBELSE JAREN

uit een interview op Internet,
The Monthly Aspectarian 1995.


Ling Rinpochee

Interviewer: *Somewhere along the line you came to the United States and stopped being a monk.*
Rinpoche: Well, I stopped being a monk in about those days, in 1961 or 1962, [when I was still in India]. That early. You know - the mind of the teenager rebelled? That's what I did. I was a little bit too late for teenage, I was over teenage, I was in my twenties. But somehow I have been very curious of experience outside being a monk, you know. You've been picked up by the age of four, you are denied a lot of things, and that's okay in that old Tibetan culture. You sort of get used to it. That's probably the old style of treating you, but I was out of Tibet. I was in India with a lot of so-called 'civilized' western attractions. So my inquiring mind, my curious mind would always like to experiment. I would really like to see what's going on, what's out there. There was something I was looking for, I didn't know what. I think now that I was looking for some kind of kick, some kind of 'whooooo!' different feeling. I don't know, some kind of chill through the spine or whatever. How do I describe it? Some kind of experience that I 've been looking for externally. So that brought me out of the monk system. I liked to experiment, I liked to go and see the night clubs, discotheques, and drinking, smoking and you name it.

Interviewer: *So you did the sex, drugs and rock-and-roll thing?*
Rinpoche: That's right. Sort of, what is in sex? What is in drinks? And what is in the cigarette smoking? I was looking for kicks, right? My teachers were also great. Now I look back and see how wonderful they are, really wonderful. They sort of let me go, and whenever I saw them again, here and there - I never disconnected my relationship with them at all - they were always asking me: 'How is it, how is that feeling here, did you get it, really? Is there something to agree on?'. They knew it very well, but they sort of entertained me by using the same question, by putting themselves in the position as if they were looking for it: 'So tell me, how is that? What is the difference there? How do you feel?'. With sex for example. They went through that at length: 'What do you feel? How do you do it? What happens?' and all that kind of questions. They gradually brought me back that way: 'Oh, that's also disappointing. It's not there, oh yeah, maybe this is better, what do you think?'. And: 'Whatever you gained here, it is everlasting; it doesn't go away. Maybe you should continue this and you should do this'. That was one way they played. Another way was the economic way: how do you support yourself? So somehow their influence was everywhere. And whatever job I got, it was some kind of teaching Dharma for schools or dealing with some Dharma subject.

So in two ways, the spiritual way and the economic way, they gradually brought me back to their circle without making me feel they we're doing it. That is what we buddhists call 'skillful means'. If I had known they were trying to do something, I would have run away, miles away.

Interviewer: *Well yeah, sure, they gave you just enough leash.*
Rinpoche: Yeah. They gave me enough leash and let me feel it, let me satisfy outside and then brought me back.

Interviewer: *But you did not return to the monkshood?*
Rinpoche:: Well, I did not become a monk again, but I totally returned to the spiritual path.

Interviewer: *What are you teaching now in this country?*
Rinpoche: The same things I learned as a kid. Whatever I learned as a kid, I polished it with my great teachers in Dharamsala. My teachers corrected me when I made mistakes and we discussed it further. I have tremendously improved this way. By 1975 the Dalai Lama and my teachers Kyabje Ling Rinpoche and Kyabje Trijang Rinpoche urged me to share with the western people whatever I had learned. They told me: 'You go and teach, you share'. They sent people to me from Dharamsala to Delhi, who had asked questions to them. So that is how I got into it. What I share with people now basically, is improving yourself as a person, a human being, how to live better and how to handle death. ✿

LERAAR-LEERLING RELATIE

vanuit de mandala enkele persoonlijke invalshoeken

INTERVIEW MET MARIANNE SOETERS

Kennismaking met Boeddhisme en Gelek Rinpochee.

Mijn ontmoeting met Gelek Rinpochee is een toevallige geweest. Piet ging naar een weekend van een Tibetaanse leraar, Gelek Rinpochee, en toen hij daar de eerste avond van thuiskwam begon hij me iets te vertellen van de drie hoofdzaken van het pad. Na een uurtje luisteren zei ik: 'goh, wat een andere kijk! vertel morgen maar verder.' Zo ging dat een dag of drie, ik vond het hoogst interessant. Toen er na dat bezoek een groepje mensen met een studiegroep wilde beginnen heb ik gezegd, kom maar hier, ons huis is groot genoeg. Rinpochee is toen vrij snel, na een paar maanden al, weer teruggekomen en gaf o.a. hier in huis les. Ik vond het een heel aardige man, heel hartelijk, maar dat was niet wat me het meest interesseerde. De drie hoofdzaken van het pad spraken me zeer aan. Ik heb daar aardig mee geworsteld. Met heel veel dingen had ik zoiets van, ja maar.... Na een paar jaar ben ik uit de studiegroep gestapt, ik wilde meer de christelijke richting in. Toen Gelek Rinpochee weer eens op bezoek was en hij in een rondje een bepaalde vraag stelde en daarmee ook bij mij aanbelandde, hoorde ik mezelf zeggen, ik denk dat ik maar weer terug kom.

Had je ondertussen nog naar iets anders of een andere leraar gezocht?

Nee, ik heb niet actief gezocht, wel wat cursussen gevolgd hier en daar. Dat hele direkte van ik heb een leraar nodig, dat heb ik nooit gehad. Ik heb wel altijd de behoefte gehad een goed pad te vinden en daar zitten voor mij dan altijd mensen bij, begeleiding, maar dat hoeft niet een 1 op 1 persoonlijke begeleider te zijn. Ik was er altijd van overtuigd dat ik bij het Boeddhisme niet zo erg thuishoorde, ik heb me nooit tot het Oosten aangetrokken gevoeld en zelfs als Rinpochee zei dat we (als studiegroep) een karmische connectie hadden, dacht ik, laat maar zitten. Het had voor mij een heel pragmatische reden: kennelijk ga ik niet aktief op zoek en er is toch heimwee naar iets wat dit alledaagse leven overstijgt. Ik wilde een methode waarmee ik tot meer mens-zijn kom, waarmee ik geholpen wordt om zo'n mens te worden waarvan ik denk, en dat ik ook bij anderen gezien heb, wat een mens kan zijn. Vanuit mijn (religieuze) opvoeding had ik voldoende achtergrond meegekregen om te kunnen zien dat het waard was het Boeddhisme dieper te gaan verkennen. Gelek Rinpochee vond ik inmiddels wel een zeer betrouwbare figuur, ook iemand waarmee ik wel overweg kon, het relativerende, het doodgewoon in het leven staan, het niet-prekerige.

Je had het over het zoeken naar iets wat het alledaagse overstijgt, vond je dat in Gelek Rinpochee?

Ja, dat vond ik bij Rinpochee, maar dat is niet Gelek Rinpochee alleen. Als ik denk aan de leraar dan is dat voor mij een complex begrip. Daar zitten meer dingen in. Daar zit Gelek Rinpochee in, ook een stuk Tsong Khapa; doodgewoon omdat ik zo lang met de Lam Rim bezig ben geweest, ben ik die mens gaan waarderen, er zitten ook een paar westerse filosofen/heiligen in zoals Thomas van Acquino en Plato.

Het plaatje wordt steeds complexer?

Ja, dat klopt, en er zitten heel sterk drie figuren in. Ten eerste Gelek Rinpochee. Dan is er nog iemand die altijd in me oppopt als ik aan de leraar denk, die voor mij een middelaarsfunktie heeft. Dat is degene die ons heeft getrouwd. Dat is zo'n fijn persoon dat hij als het ware een soort maatstaf is, en als het beeld van de leraar opkomt dan zit er ook iets van hem bij. Ook zit er een heel stuk Hélène van Hoorn bij. Waar ik ontzaglijk veel van geleerd heb is hoe Hélène met Rinpochee omging en omgekeerd, hoe Hélène een ontzettende toewijding aan Rinpochee had, maar tegelijk inhoudelijk altijd met hem in de clinch lag. Ze vocht om achter de waarheid te komen. Ik denk dat mijn stukje 'testen' van de leraar is gegaan via het zien van hoe Rinpochee en Hélène met elkaar omgingen: met respect het gevecht aangaan. Dat 'testen' is niet iets wat ik aktief en bewust doe, het is meer de kat uit de boom kijken, merken waarom ik me aangetrokken voel, kijken of dat de juiste redenen zijn, kijken of het invloed heeft op mijn leven, of het blijft hangen. En zo is er langzamerhand meer vertrouwen gegroeid. Als Rinpochee de criteria van een goede leraar opnoemt, dan denk ik, ja! die zie ik. Ik zie ook dat de relatie met de leraar vele vormen kan aannemen, bij Hélène debat, bij anderen zorgzaamheid. Ook dat Gelek Rinpochee een eigen persoonlijkheid heeft en een andere leraar een andere persoonlijkheid en dat dat maar goed is ook. Dat leraren niet een soort eenvormige figuren zijn, die voldoen aan het plaatje dat gegeven wordt. Natuurlijk, toen Rinpochee hier in het begin kwam, zat je er tegenop te kijken, je nam alleen maar op. Langzamerhand wordt het meer samenwerking.

Wat wordt er van jou als leerling verwacht?

In ieder geval zelfinzicht, het allemaal niet te mooi willen maken, een soort van naaktheid: nou, dit is het, dit is het materiaal waarmee gewerkt moet worden. Ik denk dat dat in de verhouding het meest vruchtbare is. Daar hoort een stukje eerlijkheid bij. Dan gaat het niet meer, zoals in Lam Rim, dan stapje zoveel en dan stapje zoveel, maar dan gaat het meer om wie ben ik, met mijn hang-ups en mijn (on)mogelijkheden. Dan is een leraar een vriend, een spirituele vriend, met een soort van gelijkheid in de omgang, hoewel er anderzijds toch een ongelijkheid blijft. Maar je kunt er aktief iets mee doen, je kunt als vrienden met elkaar omgaan.

Ik vond de relatie die Allen Ginsberg met Rinpochee had heel mooi om te zien. Die was wederzijds zeer

bevruchtend. Dat heb ik meerdere keren tijdens een retraite gezien. Ik kon zien dat Allen een enorm respect had voor Rinpochee, maar het was geen persoonsverheerlijking. Bij Allen was voelbaar dat hij een toewijding had naar de leraar, waarvan Gelek Rinpochee een belangrijke manifestatie was.

Hoe merkte je dat? hoe uitte hij dat?
Allen had continu een toegewijde houding. Ik vond het zo mooi als hij de zaal kwam binnenlopen, heel even dat knikje met de handen gevouwen, en dan naar zijn stoel. Hij deed naar Rinpochee niks méér dan naar anderen. Er wordt wel gezegd dat je de Boeddha in alles kunt zien, nou als Allen zich door de retraite bewoog, dan was het net alsof hij dat in iedereen zag. Hij ging met een zachtheid en zo'n liefheid met mensen om. In India begroeten de mensen elkaar met 'namaste' en dat staat voor 'Ik groet het licht in u'. Ik groet niet jouw persoontje, maar het licht in jou. En die indruk gaf Allen mij altijd.

Zie je dat als een voorbeeld voor jezelf?
Ik vond het een goed voorbeeld, maar mijn relatie zal anders zijn. Ik moet ook niet proberen iemand daarin te imiteren. Maar dat enerzijds respect en anderzijds die wederzijdse bevruchting dat vond ik zo mooi. Allen wist de dingen zo op te pikken, te vertalen en terug te geven aan Rinpochee, dat daardoor Rinpochee de westerlingen, c.q. het Amerikaanse taalgebruik beter leerde kennen.

Dat spreekt jou in Rinpochee ook aan? het openstaan voor de westerse cultuur, met behoud van het Tibetaanse cultuurgoed?
Inderdaad. En dat hij niets oplegt, enerzijds in het lesgeven de lijn van de traditie volgt, maar tegelijk de mensen ontzaglijk aanmoedigt om zelf te denken. Er is werkelijk niets waarover je niet mag nadenken, geen enkel onderwerp is taboe. Er wordt steeds aanbevolen je eigen gedachten en je eigen hart te volgen.
Als je het hebt over de kwaliteiten van de leraar, worden er in de traditie drie gegeven die voor mij heel erg kloppen, die ik graag zou willen verwerven en die ik zie bij Rinpochee. Als eerste de ontzaglijke openheid, geen muren, geen uitsluiting van mensen. Als tweede inzicht in zichzelf en in anderen. Het is niet altijd het soort van psychologische inzicht dat ik verwacht, soms denk ik, he?, maar achteraf denk ik van ja! dat inzicht, die wijsheid, die niet per se is zoals ik dat verwacht, heeft hij. En gewoon kracht!, geen softheid. Hij kan soms een heel kort antwoord geven, heel direkt en dat blijkt dan juist goed te zijn. Dat heeft voor mij weer alles te maken met de openheid van niets op te houden hebben. Daarin zie ik liefde/compassie: aandacht voor wat er is en een adekwaat optreden.
Een ding dat ik ook ontzaglijk in hem kan waarderen is, als ik naar mezelf kijk, dat hij niet begint met vertellen wat er allemaal anders of beter kan, maar meestal de dingen benadrukt die goed zijn gegaan. En dat werkt.

Interviewer: Karin Wilbrink

INEKE VROLIJK:

De basis voor alle vervolmaking en
de grondslag voor het hele pad
is het volgen van een goede leraar;
moge ik dit helder inzien en
hem volgen met hart en ziel.

Mijn projektie van een spiritueel leraar was, zou je kunnen zeggen, geheel van realiteitszin ontbloot. Een idee over een volmaakt iemand, over wat ik onder volmaakt verstond, had ik niet – daar had ik eigenlijk nooit over nagedacht. Een of ander vaag beeld van aardig, toegenegen, aan mij natuurlijk, zonder menselijke fouten etc. Toen ik mij begon te interesseren voor het Tibetaans Boeddhisme en daardoor in kontakt kwam met degene die nu mijn spirituele leraar is, klikte dat dan ook niet meteen, het had wat tijd nodig.

Het eerste wat ik leerde, door gewoon te kijken, was dat verwachtingen, welke dan ook, altijd onderuitgehaald worden, maar dat ik, tot mijn verrassing daarvoor in de plaats een enorme rijkdom terugkreeg, eigen verantwoordelijkheid.

Mijn leraar is, zoals ik hem nu zie, onuitsprekelijk eerlijk, maar voldoet voor het grootste deel niet aan mijn projektie van volmaakt zijn, waardoor ik ben gaan inzien dat mijn projektie niet klopte.

Schoorvoetend ontstond er een openheid van mijn kant om hem te zien en te accepteren zoals hij is. Niet verheven boven ons mensen, geen Sinterklaasfiguur met mooie cadeautjes, die mijn persoonlijke verlangens en behoeften vult. Af en toe een aai, steeds vaker een spiegel, maar altijd mens met mij. Zo gaan de lessen uitgesproken en onuitgesproken door en ik hoop dat ze nooit zullen eindigen.

In de inscholingsgroep roept het onderwerp: toewijding aan de spirituele leraar ieder jaar weer veel discussie op, onze ingeboren angst voor sekten en goeroedom komt steeds weer om de hoek kijken en terecht!!! Daarom is het belangrijk kritisch maar met open vizier naar de spirituele leraar en onszelf te blijven kijken, dan kan er vertrouwen groeien op een gezonde basis van mede-verantwoordelijkheid en niet uit afhankelijkheid.

GELEK RINPOCHE :
Een lama kan natuurlijk op een troon zitten met twintig of dertig mensen om hem heen die aan zijn voeten naar hem zitten te luisteren. Dat is één manier. Een andere manier is dat de lama met hen meegaat, met hen optrekt en zich gedraagt zoals iedereen. Hij gaat met hen naar het café, gaat overal mee naar toe en probeert daar met hen aan hun spirituele ontwikkeling te werken. Dat is ook een manier, nietwaar?

Marianne de Kok:
Welke plaats heeft de spirituele leraar in mijn leven? Hij is voor mij in alledaagse situaties voortdurend aanwezig door de gedachte: wat zou hij in deze situatie doen of op deze vraag antwoorden? Daardoor komen de juiste innerlijke houding en de juiste antwoorden als het ware vanzelf bovendrijven.

De spirituele leraar is ook een bron van inspiratie. Hij helpt mij energiebronnen in mezelf aan te boren, waar ik alleen niet of moeilijker bij kan komen. En hij zorgt voor een gevoel van veiligheid en geborgenheid: ik sta er niet alleen voor, als ik hulp nodig heb, is die hulp er ook.



GURU-DEVOTIE OF GURU-TRIP?

Rinpochee wilde het onderwerp Guru-devotie, waarover hij zou spreken in ons centrum, vermijden, omdat het, zoals hij zei, niet zo relevant is. Daar kunnen we het later nog wel eens over hebben, aldus Rinpochee. Want wat moet je nu zeggen over een vriendelijke leraar?. De Guru-trip is maar al te goed bekend in het Westen. Ik was daar net iets te laat voor, zegt hij lachend. Dat het heel belangrijk is, erkent hij en hij ziet ook hoe het ons soms dwarszit. Daarom was hij wel bereid vragen omtrent het onderwerp te beantwoorden. Een van de vragen en het antwoord erop geven we hier weer.

Ed Houppermans:
Waar ligt de grens bij Guru-devotie? Waar is de relatie van de leerling met de leraar nog gezond en waar niet? Aan de ene kant is het erg belangrijk een spirituele gids te hebben, iemand die de route kent, maar aan de andere kant is er het risico de persoon teveel op een voetstuk te zetten, schuilt er het gevaar van de Guru-trip.

Rinpochee: Een zeer goede vraag, niet? In hoeverre vertrouw je op de leraar en wanneer wordt het afhankelijkheid? Waar ligt de grens? Dat is een hele grote vraag. Ik weet niet zeker of daar echt een antwoord op is. Wat ik doe sinds ik in het Westen ben, verschilt van wat je in enig ander Westers Tibetaans centrum zult vinden, behalve misschien bij Tarab Tulku. Overal, merk ik, laten ze je opstaan, je moet je handen vouwen en neerbuigingen maken. Als ik naar die centra op bezoek ga, dan doen ze dat ook. Op een gegeven moment ben ik daar eens rustig voor gaan zitten om daarover na te denken. En eh.., het is niks, het stelt niks voor. Het is eenvoudigweg tegen hen gezegd: sta op!, vouw je handen!, buig neer!. En er is geen gevoel bij.

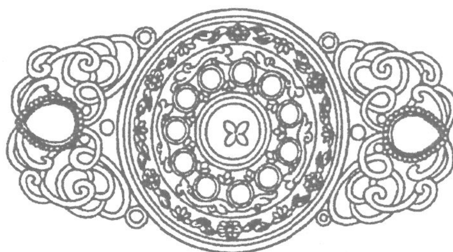
Er was eens een welbekende, oudere lama, die een aantal jaren geleden is overleden. Hij heette Tara lama en kwam me bezoeken in Ann Arbor, in het eerste of tweede jaar dat ik daar woonde. Hij vertelde me hoe geweldig de Westerse mensen wel niet waren, en ik zei : Oh? Hoe weet u dat? Hij zei: ik heb door Amerika gereisd van Massachusetts tot Hawaii en ze zijn allemaal zo toegewijd. En hij zei: Tibetanen doen dat niet en zeker de jongeren, die opgeleid zijn, niet. En ik zei: oké, laten we het eens gaan onderzoeken. Dat was in de begintijd van Jewel Heart, we waren toen met zo'n 15-20 mensen. Maar deze lama had veel mensen om zich heen, zo'n 30-40 mensen die hem volgden van Massachusetts tot Hawaii. Als hij les ging geven stond iedereen op en vouwde de handen. Op een keer stonden drie oudere vrouwen ook zo en ik vroeg hen: 'Wat doen jullie?' En een van hen zei: 'Heb ik iets verkeerds gedaan?' en ik zei: 'Oh nee, nee, nee'. En ik vroeg de andere: 'Wat bent u aan het doen?' En zij zei: 'Hij is een aardige man en ik probeer ook aardig voor hem te zijn.' En de ander zei: 'Is dat niet het Tibetaanse gebruik?' en ik zei: 'Oh ja, misschien wel'.

Aan het eind vertelde ik hem: 'Deze drie dames hebben drie verschillende ideeën. De een wilde iets terugdoen, een goed gebaar, omdat u zo'n aardig iemand bent. De ander dacht dat ze handelde volgens de Tibetaanse cultuur. De derde dacht dat dit het juiste was om te doen, dat het verkeerd was om het niet te doen'. Dus hij was geschokt! Hij dacht echt dat ze geheel toegewijd waren en een absoluut vertrouwen hadden. Sindsdien besloot ik om binnen Jewel Heart te zeggen: alsjeblieft, sta niet op, vouw je handen niet, buig niet, behalve als de Dalai Lama langskomt. Als er dan iemand anders op bezoek komt om les te geven, vindt hij het wel eens wat vreemd dat niemand buigt of opstaat voor hem. Sommigen zouden het dolgraag doen en hebben me zelfs gevraagd: alsjeblieft, ik wil het zo graag doen, kan me niet schelen wat het is of betekent, laat het me nou doen!

Maar ik zei, nee!, jij wil het misschien graag doen, maar je stoort andere mensen.

Wat heb ik hieruit geleerd? Wat ik ervan leerde is vrij te zijn van cultuur, van het opgelegde. In plaats van lesgeven, zitten we meer samen en discussiëren. En ik breng mijn eigen achtergrond in, vanuit de traditionele lessen, dat deel ik. En mensen proberen dat dan te volgen in hun eigen leven en op hun eigen manier. En dan ervaren ze het verschil dat het maakt in hun eigen leven. En vandaaruit ontwikkelen ze een soort van genegenheid, liefde, of hoe je het ook mag noemen. En dat is het perfekte zaad voor Guru-devotie. En dat is wat ik heb geleerd. Is Guru-devotie gemakkelijk? Nee, helemaal niet, in het geheel niet, het is moeilijk. Is het nodig? Ze zeggen van wel. Waarom? Omdat het de verbinding is. De verbinding tussen, laten we het de perfektie noemen, en het nu. En het hangt ook nog van de Guru af. Sommigen zijn aardig, vriendelijk. Sommige Guru's zijn meedogenloos en ruw (maar misschien ook niet). Sommige Guru's hebben een persoonlijke agenda, sommigen niet. Dus alles hangt af van het individu. Het is niet de Dharma, niet de lessen, maar het zit 'm in het individu. Het verschilt van leraar tot leraar, omdat de persoonlijkheid verschilt van persoon tot persoon.

Terug naar de vraag van Ed: waar ligt nu de grens tussen een gezonde toewijding aan je leraar en al te grote gehechtheid en afhankelijkheid? Ik denk dat het zelfs bij Guru-devotie neerkomt op het gebruiken van een grote portie gezond verstand. Het gezonde verstand is de beste raadgever. Sommigen denken dat als je guru je zegt iets te doen, je het altijd gewoon moet doen. Maar dat is niet waar. Als je het niet kunt doen, moet je zeggen dat je het niet kunt doen. En als je goede redenen hebt, geef dan je redenen aan. En als je geen goede redenen hebt, zeg dan gewoon: ik doe het niet. Echt waar, dat is goed. Dat is veel beter dan iets te gaan doen, wat je eigenlijk niet wilt doen. ❁



EEN LERAAR-LEERLING BAND

Marian van der Horst

Gega Lama, meesterschilder van de Karma Gadri School zegt in zijn voorwoord van 'Principles of Tibetan Art': 'Het is gebruikelijk voor een schrijver een boek te introduceren met enige achtergrondinformatie. Ik ben geboren in het jaar van het ijzeren schaap van de 16de zestig-jaarcyclus van de Tibetaanse kalender. Dat is in 1937, in het dorpje Rinchen Ling in het bovendistrict van Lingkar in Oost-Tibet, ten oosten van de geboorteplaats van Lingjay Singchen, de deels legendarische Koning Gesar. Op achtjarige leeftijd studeerde ik eerst Tibetaanse kalligrafie met Lama Dr'ontsay. Op elfjarige leeftijd ging ik wonen in het klooster van Choker Namgyal Ling waar ik de Boeddhistische leer bestudeerde, naast dans, schilderkunst en muziek. Mijn eerste echte schilderlessen nam ik van de kunstenaar Chokyong toen ik zestien jaar was.' Dan volgt een opsomming van persoonlijke leraren totdat hij zelfstandig gaat werken als kunstenaar, op 22-jarige leeftijd.

Na zijn vlucht naar India in 1959, waarbij hij al zijn materialen moest achterlaten, vroeg hij zich af of er nog behoefte in India zou zijn aan Boeddhistische kunstuitingen. Tot hij zag dat het Boeddhisme begon te stralen als een wassende maan en zich ging verspreiden door het gehele land. Hij begon weer te studeren, bij de kunstenaar Damcho om het vak van bronsgieten te leren en hij kreeg langzaamaan zijn eigen leerlingen. Hij begon met het samenstellen van zijn leerboek in 1979, het jaar van het aarden schaap van de 16de cyclus.

Hij besluit zijn inleiding met: 'In de bestaansvorm van ruimte, die ongeboren, onbelemmerde geest is, verschijnen vormen door het dynamische spel van kreativiteit: Ofschoon ze zullen komen en gaan in het voortgaan van de tijd, is het zich verbinden met de artistieke dans onophoudelijke magie.'

Zijn inleiding geeft, mijns inziens, heel duidelijk weer dat een (goede) leraar zichzelf ziet als een schakel in een keten. Dat met hem niets begint of ophoudt maar dat hij een verbinding vormt tussen andere schakels. Hij laat ook zien hoeveel er afhangt van oorzaken en omstandigheden die een leven vorm geven en dat men maar mee te dansen heeft.

Mijn eigen 'kreatieve dans' begon vroeg: veel tekenen, muziek- en balletlessen, verhalen schrijven. Toch zal men van een Westerse opvoeding niet gauw zeggen dat die in gelijke mate en met zo'n intensiteit een natuurlijke spirituele lading meekrijgt als dat in Tibet gebeurde, meestal in Kloosterscholen.

Ik geloof dat ik van mezelf mag zeggen dat er een grote hang en drang was naar geestelijke voeding,

dat ik altijd op zoek was naar een religieuze toon en inhoud, dat er iets aan me knaagde wanneer dat niet het geval was.

Mijn kreatieve dans moest duidelijk een verbinding hebben met de kosmos en passen in een groter geheel. Als beeldend kunstenaar heb ik echter heel vaak die verbondenheid niet gevoeld of kunnen realiseren. Misschien omdat de vraag ernaar niet zo groot was? Of, omdat ik niet echt geleerd had hoe ik mijn gedachten vorm kon geven op een meer spirituele manier dan de materiële?

De eerste kennismaking aan den lijve met de Boeddhistische kunst, op een reis naar India en Nepal in 1979, bracht een grote schok teweeg in mijn wachtende geest: grotten en tempels vol Boeddha's, geschilderd en gebeeldhouwd, met zoveel devotie en liefde gecreëerd, deden me bijna naar adem snakken en lieten me zien dat er religieuze kunst is die zo mooi en levendig is dat daar een levenvullende en totaal bevredigende taak kon liggen. Het jaar erop ging ik terug om nog intensiever met Boeddhistische kunst en religie in aanraking te komen. Sri Lanka was daarvoor een prachtig oord en in Kathmandu, Nepal, zag ik honderden thangka's en prachtige Tibetaanse beelden.

De eerste magische 'danspassen' werden daar en toen geleerd. Toch duurde het nog enkele jaren, tot 1984, voordat ik in aanraking kwam met de thangkaschilder Andy Weber, die me liet zien dat ook een westerling zo'n vak kan leren en beoefenen in het westen. Door omstandigheden kon een zomerkursus in 1985 in het Maitreya-instituut niet doorgaan, kreeg ik 'ergens' een foldertje onder ogen van Yeunten Ling, een Kagyu-Boeddhistisch centrum in Huy, België, dat een opleiding tot Thangka-schilder startte en kwam ik onder de ogen van Gega Lama terecht.

Hij was heel eenvoudig, zeer beminnelijk, zeer kundig, een meester. Met in zijn rechterhand een rode korrektie-ballpoint om ieders en ook mijn tekeningen tot op de halve millimeter te korrigeren. Ik dacht toen dat ik wel iets kon, maar ik kon er niets van: mijn aandacht dwaalde af, mijn onvermogen was groot, mijn wanhoop nog groter. Wat ik moest leren was dat het gaat om wat je doet, dat de inzet totaal moet zijn, de aandacht eenpuntig en de geest tot rust gebracht. Dat niet het resultaat geldt, maar de handeling.

Tegelijk met mijn artistieke opleiding begon een geestelijke vorming. Hij werd een leraar op twee fronten, 'mijn' leraar, aan wie ik zoveel te danken heb omdat mijn kunstenaarschap een diepzinnige, intensieve, allesvullende lading kreeg, draagvlak en levensvervulling werd.

Gega Lama nam zijn spiritueel-artistiek leiderschap zeer ernstig op. Hij benadrukte overlevering gedragen door een eeuwenlange traditie. Met diepe eerbied en waardering sprak hij, soms met tranen in de ogen, over zijn eigen leraren en was hij vol dankbaarheid naar hen toe om wat ze hem geleerd hadden. Ik herinner me nog vaak zijn anderhalf-uur durende onderricht over de rol van de leraar toen ik hem vroeg of enkelen van ons ook ooit eens les zouden kunnen geven. Hij zei toen dat het uiterst belangrijk was dat de leerling staat in een traditie: dat de leraar zeer zorgvuldig op dezelfde wijze datgene doorgeeft dat hijzelf geleerd heeft: dat een leraar op een zeker tijdstip een leerling zal verzoeken les te geven, maar dat zoiets niet gauw gevraagd zal worden als een leraar daar zelf nog toe in staat is.. Ook benadrukte hij dat ook een westerling alles zo zal moeten leren zoals de Oosterse traditie dat aangeeft. Pas als hij/zij volledige beheersing heeft over technieken en inhoud zullen er aanpassingen mogen zijn aan behoeftes van tijd en plaats. Ook over de rol van de leerling was hij expliciet. De leerling dient zich totaal open te stellen voor alle informatie, ook als hij of zij denkt dat alles al te weten.. Dit zou zijn om trots te vermijden. De leerling moet eenvoudig en nederig zijn, een sobere levensstijl hebben, niets vanuit een denken aan gewin of voordeel doen en vooral nooit denken dat iets zijn of haar eigen verdienste is.

Mijn leraar overleed vorig jaar, in mei. Het denkbeeld nooit meer van zijn onuitputtelijke kennis te mogen profiteren doet pijn en roept vragen op. Er was en is nog zoveel te vragen. Omdat hij zich de laatste jaren al zwakker voelde, kwam hij niet meer naar België om les te geven. Dus had ik het plan opgevat dan maar naar Nepal af te reizen. Als voorbereiding daarop stuurde ik hem een, in het Tibetaans vertaalde, brief en beschreef ik hem mijn al enkele jaren naar Amerika en Rusland gaan, om thangka's te leren tekenen en schilderen. Ik had hem nooit nadrukkelijk kunnen vragen of hij daarin toestemde en instemde. En ik vond dat een onbehaaglijke gedachte. Twee maanden voor hij stierf bedankte hij mij voor de brief en de foto's, voor de (gedeeltelijke) vertaling van zijn boek naar het Russisch door een van mijn Russische leerlingen en hij zei dat het fijn was te horen over mijn leerlingen. Hij benadrukte dat er zodra en zolang er enkelen zouden zijn die goed en serieus studeren, ik alle hulp zou moeten geven die ik kan. Hij hoopte me weer spoedig te ontmoeten en wenste me geluk en alle goeds met mijn werk. Hij gaf me dus zijn zegen.

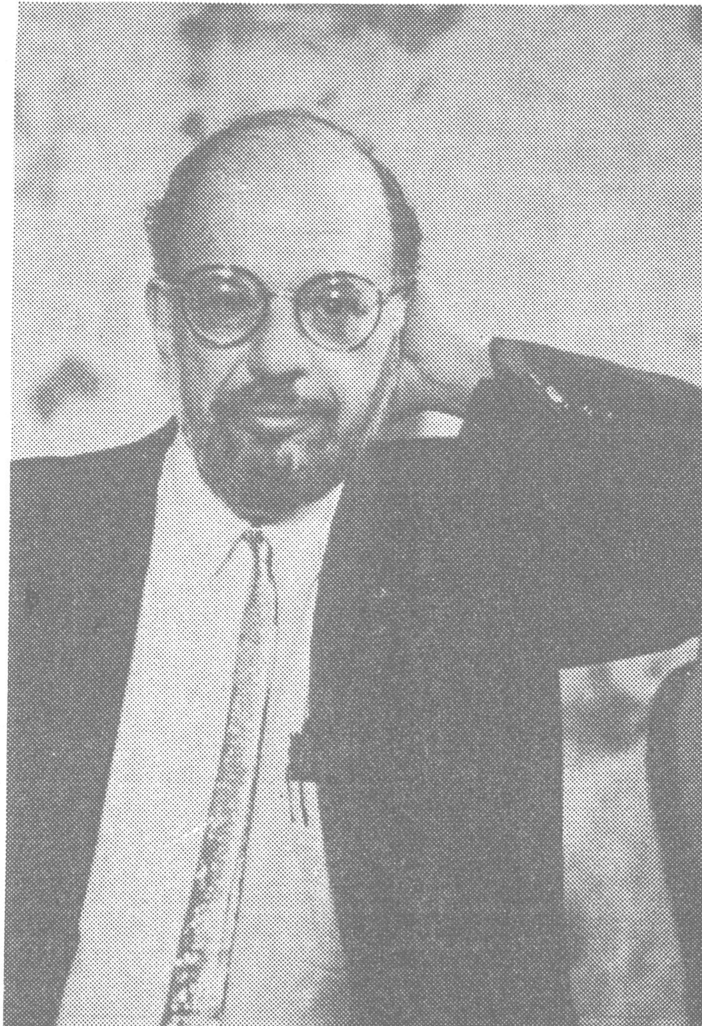
Ik wens, op mijn beurt, me zijn fantastische lessen voortdurend te mogen herinneren en waar en hoe dan ook een beetje in zijn traditie te kunnen staan, op de best mogelijke manier. Op deze manier kan ik hem bedanken: heel veel dank Lama. ✿



As much as Elvis Presley, the Beatles, Bob Dylan or the Sex Pistols, Allen Ginsberg helped set loose something wonderful, risky and unyielding in the psyche and dreams of our times. "Rolling Stone" nr 761 mei '97

ALLEN GINSBERG 1926 - 1997

Ik blader de "Rolling Stone" door, voor een groot deel gewijd aan Allen Ginsberg, een schitterend gedachtenis-nummer vol met fraaie foto's en roerende getuigenissen van bevriende artiesten.
Het komt nog steeds onwezenlijk over. Allen was van plan met het voorjaarsbezoek van Rinpoche naar Nederland te komen. De voorbereidingen zijn in volle gang als er eind maart een telefoontje is van Rinpoche: 'Allen komt niet, er is leverkanker geconstateerd. Het faxbericht enkele dagen later op 4 april geeft weinig hoop. Rinpoche denkt dat Allen, die inmiddels in coma is, de nacht niet zal doorkomen. Rinpoche, Philip Glass en Kathy zijn die nacht bij Allen, in zijn eigen huis, als hij overlijdt. Een mede-mandalalid, weldoener en vriend van Jewel Heart Nederland is overleden. Ik realiseer me hoe raak Allen wordt getypeerd in het *Rolling Stone Magazine:*



"The drunkenness of his verse was very appealing; it was a kind of high and ecstatic. The sense that he had no brake with language – that's a similar thing, really. It's the opposite to being cool, I suppose. It's not reserved. It was this sense of abandon in the language and the fact that he could go from sex to religion in the same sentence, and that he was and still is a great appeal. I always thought of him as the randy rabbi or Buddha with a beard" (Bono).

De eigen ervaring vind ik nog het meest krachtig verwoord in *Impressies van een ontmoeting* in de *Nieuwsbrief* voorjaar '92 (ingekort):

Het was tijdens de avondlijke rit terug naar huis na het optreden in Plaza Futura in Eindhoven, dat Allen Ginsberg de deksel van zijn poëtische pannetje tilde en ons iets van het artistieke garingsproces toonde. De sonore stem van Allen begeleidde plotseling het brommen van de diesel met de simpele ritmische melodie van een amerikaans kleuterdeuntje. 'You know this song? Can you sing it?' Meezingen konden we niet en Allen vervolgde zijn solo met speels plezier, woorden wijzigend en nog eens wijzigend tot een heel origineel nieuwe tekst. Het was niet de eerste keer dat ik het betreurde de luxe van een tape-recorder in de Golf te moeten missen.

Allen had een maand vrij van colleges in Amerika - zeker niet overbodig na zijn ziekenhuisverblijf-, maar dat nam niet weg dat de colleges doorgingen, tussen de optredens door in de auto. Een vraag van Alfred over de beat-movement was voldoende voor een aantal gedetailleerde uiteenzettingen over het ontstaan en de geschiedenis van de beat-generation, over personen en accenten, waarbij duidelijk werd dat een aantal ook zeer vroege persoonlijke ervaringen hem daar hadden gebracht waar hij nu is: op het pad van de Boeddha, met daarnaast en onverminderd een artistieke gedrevenheid, die op de meest vreemde momenten zich naar buiten werkt.

Na enkele dagen op non-actief wegens een keel-aandoening: 'Good morning Allen, did you sleep well?' 'No, I didn't sleep at all this night', zei hij, wapperend met een stapeltje schrijfvellen in de hand. Het vuur had hem te pakken gehad en had de herinneringen aan zijn lovers bij hem doen opborrelen. Tijdens een doorwaakte nacht op zijn kamer in de Kanunnik-Faberstraat had hij meer dan vijftig vellen in één ruk volgepend. Een bijzondere mengeling van breekbaarheid en tomeloze activiteit.

De eerste ontmoeting in zijn hotelkamer in Amsterdam. Allen in hemdsmouwen: een iel mannetje, hoog in de schouders weggedoken in een kolossale Victoriaanse canapé, enorme kussens, sleets, vergane glorie. Verwondering, want de aantasting van het ziek-zijn nog zichtbaar: gaat hij dit vier optredens lang

volhouden? Maar dan die stem: warm, muzikaal, buigzaam en lenig. Een sprankelend vitale geest in een aangetast lijf. Tijdens de optredens breekt het naar buiten. Het is niet te stuiten en het hele wankele lijf doet mee. In de cadans van het schoot-orgeltje beweegt het hele lichaam heftig, als een marionet aan touwtjes, zijn voeten roffelen op het podium en zijn hoofd zwiept mee. 'Tiger! tiger! burning bright in the forests of the night' en 'Generosity, generosity' zingt het weer in mijn hoofd. Genereus gebaar van Allen, de bereidheid om dit niet te blussen vuur in ons midden te brengen.

Zo ook die laatste avond bij Annelies thuis. Anne amuseerde ons met haar dichtwerken van boeddhistische nonnen die hun vrouwtje wisten te staan. Allen grabbelde vervolgens zijn beduimelde bundeltje Blake-poëzie te voorschijn en trok zijn koffer-orgeltje open, twee onafscheidelijke attributen. Daarna was hij niet meer te stuiten, vervolgens werd er eindeloos gevarieerd op diverse mantra's waarbij ieder meezong, waardoor de lekkere hapjes niet meer aan bod dreigden te komen. Er moest dus ingegrepen worden want het vuur was er weer en weer onstuitbaar.

Wat een intensiteit. De Rembrandt-tentoonstelling waar we met Allen en Anne de allerlaatste minuut nog binnen konden glippen, hadden we na drie uur gezien en genoten. Waar was Allen? Even zoeken. Daar is hij, net op de helft, verzonken voor elk doek, met notitieboekje in de hand impressies noterend. Het ziet er naar uit dat de vier toegestane uren onvoldoende gaan zijn. Wij moeten afscheid nemen. Dank je Allen, dank je Anne, voor jullie genereuze geste. Tot ziens!

Tenslotte herinneringen die blijven. Twee kunstenaars, beiden boeddhistisch bezield, maar souverein in hun kunst, daardoor getuigend van groot artistiek formaat, géén fundamentalistische 'zendelingen' of 'predikers'. Beiden met 'a touch of wisdom', speels en in de vorm van bevrijdende humor. Allen, de gevoelsmens, drijvend op golven van ritme en melodie opwellend vanuit een warm hart; Anne, de sterke vrouw.

Tot zover onze Nieuwsbrief in het voorjaar 1992. De vreugde om Allen's aangekondigde komst slaat om in verdriet. Het droeve bericht staat in alle kranten en verschijnt in het nieuws van radio en teevee.

Als we bijeen zijn voor een Puja voor Allen, is hij weer helemaal in ons midden. De tape speelt *Father Death-blues*. We nemen afscheid van een indrukwekkende persoonlijkheid, inspirerend en met een warm hart. Als de laatste tonen verklinken is iedereen diep onder de indruk. Wij wensen alle Amerikaanse vrienden van Jewel Heart sterkte met dit verlies. Wij plaatsten de volgende rouwadvertentie in een der grootste dagbladen en in de grootste regionale krant:

Genius Death your art is done
Lover Death your body's gone
Father Death I'm coming home

ALLEN GINSBERG

Een vriend en inspirator is van ons heengegaan.
Zijn beat was de beat van een warm hart. Dank je, Allen.

Je boeddhistische vrienden
JEWEL HEART Nijmegen

"Out! Out! Into the Buddhafields among stars to wander forever,
weightless without a headline, without thought,
without newspapers to read by the light of the Galaxies"

LEVEN......

Bernadette Willenborg

Zelf de verantwoordelijkheid dragen voor mijn eigen leven.
Met alles erop en eraan: al m'n gevoelens, daden en gedachten
De zwaarte hiervan maakt me soms aan het huilen en het beven
Het vraagt alles van de in mij aanwezige krachten.

Alles wat je voelt, doet of denkt heeft zijn eigen gevolgen
Soms zijn deze positief, maar vaak ook is het pijnlijk
Blijven knokken om de juiste weg te blijven volgen
Al deze dingen blijken voor mij verre van makkelijk

Toch is het voor mij de enige manier
mezelf te ontwikkelen en volwassen te worden.
Een keuze die ik nu eenmaal heb gemaakt.
Ik wil niet tot een zielige klaagster verworden
Maar wilde wel even kwijt
hoezeer de zwaarte van het door mijzelf gekozen pad me raakt.

UIT HET BESTUUR

In de bestuurssamenstelling zijn onlangs wijzigingen gekomen. Len Kosse is vertrokken als penningmeester-secretaris (zie beneden) en haar plaats is ingenomen door Peter Hoogveld. (Len Kosse blijft als 'foundation-member' lid van het bestuur). Peter heeft Corrie Hoogen als administratieve kracht naast zich gekregen. U hebt beiden tijdens Rinpoche's laatste bezoek overigens al in functie gezien. Ineke Vrolijk kon door uitbreiding van haar taak als groepsbegeleidster niet langer notuleren, ook haar taak wordt door Peter waargenomen.

Alle vertrekkenden: hartelijk dank voor jullie toewijding en inzet!! Alle nieuwkomers: alle waardering voor jullie helpende hand en we wensen jullie een vliegende start.

De werkgroep lijdt in toenemende mate een kwijnend bestaan, terwijl overal kleine werkgroepjes met een specifieke taak aan het ontstaan zijn: huisvesting, schoonmaak, inrichting-onderhoud, kinderzorg etc. etc. Het bestuur (en de werkgroep) ziet deze ontwikkeling als positief en wenst dat te ondersteunen. Het betekent dat we weer een andere fase van onze groei binnengaan. Het bestuur wil het informele karakter van deze groepen omzetten in een meer formele status, zodat ze hun eigen plaats en verantwoordelijkheid kunnen innemen. Hoe deze structuur vorm zal gaan nemen, daar zult u van op de hoogte worden gehouden.

Communicatie bestuur-mandala en vice versa is een punt van aandacht. Publikatie van de notulen op het prikbord blijft gehandhaafd maar blijkt niet voldoende. In de toekomst zal wat in het bestuur ter tafel is geweest in de *Jewel Heart nieuwsbrief* op leesbare wijze worden vermeld. Daarnaast hopen we dat binnen een nieuw groeiende structuur van werkgroepjes er ook ruimte gevonden wordt voor goede communicatie.

IN DE SCHIJNWERPER

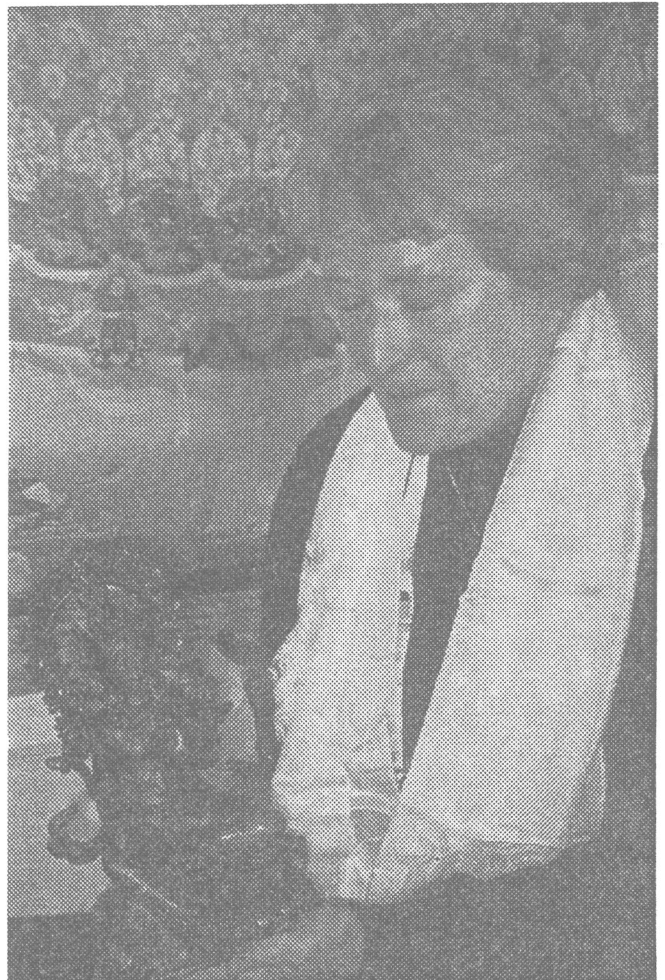
Als iemand haar functie neerlegt waaraan ze op zo'n eigen wijze vorm en inhoud heeft gegeven, dan mag dat ten volle in het licht geplaatst worden. Len Kosse heeft haar dubbelfunctie van penningmeester /secretaris vanwege het bereiken van de pensioen-gerechtigde leeftijd neergelegd.

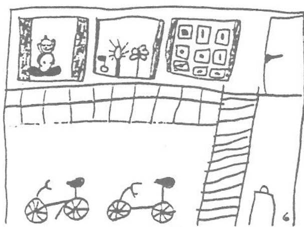
In 1987 kreeg de vanaf 1985 actief zijnde Boeddhistische Studiegroep de stichtingsvorm. Len aanvaardde daarbij op verzoek van Gelek Rinpoche deze functie in het bestuur van wat later Jewel Heart zou gaan heten. Een gouden greep, want ze bleek niet alleen een consciëntieuze penningmeester, maar ook een punctuele secretaris.

En ze was méér dan dat. Met een onstuitbare inzet gaf ze aan haar taak een brede invulling. Bij allerlei activiteiten binnen en buiten ons centrum, vervulde ze de rol van gastvrouwe en was aldus voor velen het gezicht van Jewel Heart, gastvrij, informatieverschaffend, en hen onder de hoede nemend die dat nodig hadden. Ook in het 'winkeltje' kon je haar tegenkomen. Haar inzet bij het zoeken naar een passende behuizing was ook een facet van haar gastvrouw-zijn. Kortom, Len bepaalde in niet onbelangrijke mate het gezicht van Jewel Heart. Dat deze persoonlijke inbreng welhaast onvervangbaar is moge duidelijk zijn. Wij zijn Len dan ook dankbaar dat ze juist dit allereerste decennium op alle voornoemde wijzen de steunpilaar was van de mandala.

Gelukkig is dit geen In Memoriam. Len blijft hopelijk nog vele jaren in ons midden, als foundation-member in het bestuur, als groepsleidster en als gewaardeerd mede-mandalalid, met haar eigen persoonlijke inbreng. Ik heb begrepen dat Len actief wenst te blijven, met hopelijk en waarschijnlijk meer tijd voor gezin en familie. Het beeld van Tara, staande voor de vrouwelijke boeddhakwaliteit van het actieve, waarmee Rinpoche Len bij haar afscheid verraste, is in dit opzicht méér dan alleen symbolisch.

Een mede-bestuurslid,
Piet Soeters





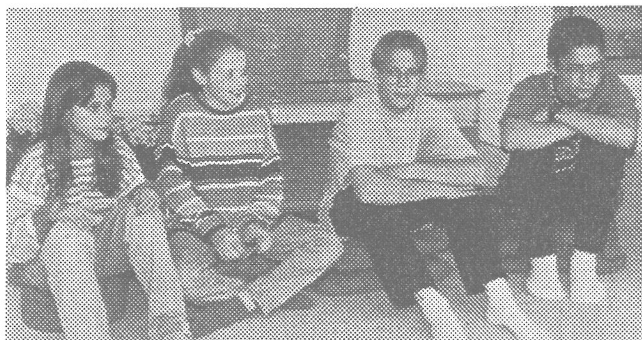
In het boeddhahuisje

KINDERPAGINA

Het was een groot succes: veel kinderen en veel lekkers. Tijdens zijn laatste bezoek aan Nederland heeft Gelek Rinpoche een middag met de kinderen van de Jewel Heart mandala gepraat. De jongste was vier en de oudste vijftien, en allemaal hebben ze prachtige tekeningen voor Rinpoche gemaakt. Hij trakteerde hen op tassen vol snoepgoed en boeiende verhalen. Hieronder een greep uit de vele interessante vragen en antwoorden tijdens deze bijzondere ontmoeting.

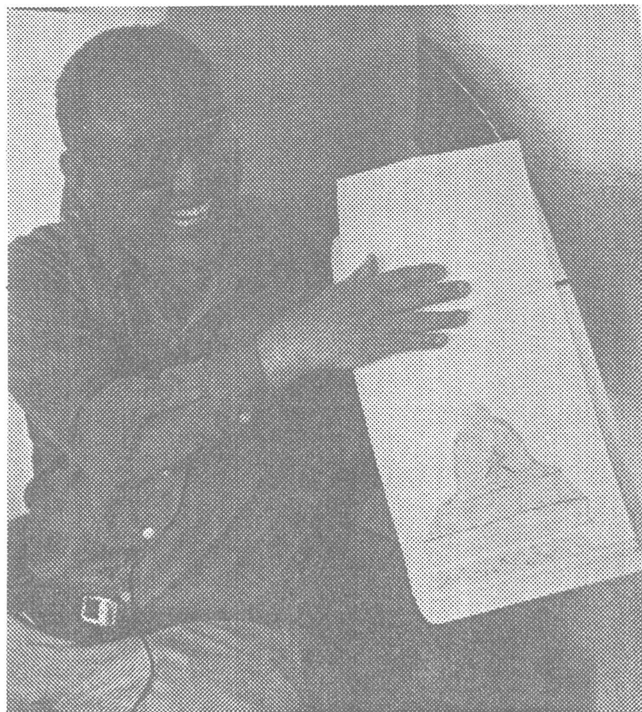


Komt er een einde aan de ruimte?
Rinpochee: Ze zeggen dat de ruimte oneindig is. Wij mensen bouwen er muren in en daken erboven. Dat is aan de ene kant fijn, want zo zijn we beschermd. Aan de andere kant is het jammer, omdat we daardoor beperkt worden.



Hoe was om als rinpochee te worden herkend en als kind naar een klooster te gaan?
Rinpochee: Eerst was het wel leuk, want lama's zijn heel belangrijk in Tibet. Ik kreeg prachtige kleren aan met brokaat en een mooie kroon op mijn hoofd, en iedereen gaf mij kadootjes. Ik moest de hele dag op een troon zitten en mijn handen op het hoofd van mensen leggen om hen te zegenen. Na een paar dagen vond ik dat niet leuk meer, maar toen moest ik toch blijven zitten en mocht niet weg om te spelen. Vanaf toen werd ik streng bewaakt en moest overal toestemming voor vragen, zelfs om te gaan plassen. Ik werd opgesloten in het klooster en mocht nooit met andere kinderen spelen. Maar ik was erg ondeugend en haalde veel kattekwaad uit. Ik maakte mijn kamer stiekum weer vies wanneer ze die juist hadden schoongemaakt. Ik hing uit het raam om in het geheim met mijn vriendjes in het klooster te kletsen. En ik wilde nooit de teksten oefenen die ik uit het hoofd moest leren, dan viel ik in slaap.

Ik wordt vaak gepest op school en dat vind ik niet leuk. Wat kan ik daar aan doen?
Rinpochee: Als ze je pesten op school, loop dan hard naar je meester of juf toe om hulp. Of je denkt dat ze het niet tegen jou hebben, maar tegen iemand die achter je staat, of tegen de muur. Want waarom zouden ze jou pesten? Jij bent toch een leuk en aardig iemand? Ze moeten het wel tegen iemand anders hebben, of tegen de muur. Dat kán niet anders.



KAMER GEZOCHT !!!

Velen van ons kennen DECHEN DORJE, de Tibetaanse vluchteling wonend in Nijmegen. Vriendelijk en bescheiden zoekt hij meestal zijn plekje in ons midden als Rinpoche ons bezoekt.

Door omstandigheden heeft hij dringend behoefte aan een andere woonruimte. Graag zou hij op zo kort mogelijke termijn een kamer huren. Het hoeft beslist niet groot te zijn. Dechen is bescheiden in zijn wensen: een rustig eigen plekje voor tijdelijk, meer wenst hij niet.

Wie van ons kan hem helpen? Bel naar Ed Houppermans. Tel. 024 355 1594 of 024 354 19 92.

Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda.
Vormgeving: Piet Soeters. Oplage: 200
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dommer van Poldersveldtweg 27a, 6521 NC Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Internet: www.jewelheart.org
Postbank 5182484. Abonnement: ƒ 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dommer van Poldersveldtweg 27a,
6521 NC NIJMEGEN

Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 7, nummer 3 november 1997

ANGST EN ANGSTLOOSHEID

door Gelek Rinpoche



Angst is een emotie die individuen verhindert te bereiken wat ze willen. Iedereen is wel ergens bang voor. Mensen maken zich zorgen: "ik zal gekwetst worden", "ik zal niet slagen", "ik zal fouten maken", "ik zal het fout doen". Dit soort zorgen zijn een vorm van angst. Dan zijn er nog de zogenaamde nachtmerries van een spirituele beoefenaar. Hieronder vallen de angst voor woede, voor haat, voor gehechtheid etc. Dit zijn de echte angsten. Zij doen ons lijden, zij maken het ons moeilijk, zij zijn ons grootste probleem. Bij alle angsten is het belangrijkste punt het gevoel. Wanneer je bekijkt hoe je zelf angst ervaart, dan merk je dat je eigenlijk zegt: "ik zal gekwetst worden, ik zal me rot voelen, ik zal in de problemen raken". Allemaal beginnen ze met IK. Daar komen al die emoties uit voort: ik-ben-de-allerbelangrijkste! Kijk eens goed. Wanneer iemand anders ziek is of op sterven ligt, hebben we een ander gevoel dan wanneer IK ziek ben of IK op sterven lig. De werkelijkheid is als volgt: als iemand anders ziek is, is er een menselijk wezen ziek: als iemand anders op sterven ligt, ligt er een menselijk wezen op sterven. Als ik ziek ben, is er een menselijk wezen ziek: als ik op sterven lig, ligt er een menselijk wezen op sterven. Maar hoe voelen wij ons? Wanneer iemand anders op sterven ligt, voelen we ons bedroefd, maar daar komen we makkelijk overheen. Wanneer het echter zover is dat "IK moet sterven" gaan we helemaal door het lint. De grote Indiase meester Chandrakirti heeft gezegd: "alle angsten komen voort uit het grijpen naar ego". Hij adviseerde de yogi's het zelf te vernietigen. "Het zelf vernietigen" betekent niet dat we onszelf pijn moeten doen of ons bestaan moeten vernietigen. Het betekent dat we zorgvuldig moeten kijken naar de manier waarop we naar onszelf grijpen.

Hoe zien we onszelf? Welke projectie hebben we op het moment dat we "ik" of "zelf" zeggen? We hebben de projectie van een soort eeuwigdurend buitengewoon wezen. In theorie aanvaarden we dat we niet voor eeuwig leven, maar in de praktijk doen we dat niet. We gaan er van uit dat we dóórleven; we maken plannen voor volgende week, volgende maand, volgend jaar, en nu zelfs voor de volgende eeuw. Ik weet zeker dat we dat doen. Dus onbewust gaan we toch uit van een permanent IK. We gaan ook bewust of onbewust uit van een onafhankelijk zelf. En dit permanente, onafhankelijk zelf wordt een onaantastbaar IK, het wordt een superieur IK, en 'mijn dingen' worden ook superieur. Geloof het of niet, maar elk menselijk wezen doet dat, elke natie, elk ras. Dat diepgewortelde ik-ben-de-allerbelangrijkste strekt zich ook uit tot 'mijn groep', 'mijn kaste', 'mijn natie' en 'mijn wereld': deze worden allemaal superieur aan anderen. Op die manier wijzen we af wat ver van ons af staat, en zo hebben we bescherming voor al wat 'mijn' is en haat tegen al wat 'tegen mij' is.

Deze manier van denken ligt ten grondslag aan onze emoties; het is de basis voor onze gehechtheid en onze haat. De scheidingen tussen mensen, de scheidingen tussen mensen, de scheidingen binnen en tussen families, de scheidingen tussen naties komen hier ook uit voort: 'mijn groep' en 'hun groep', 'mijn gehechtheid' en 'hun haat'. Is dat basisidee duidelijk?

Als gevolg van dit gevoel, ontstaat de angst om te verliezen en de angst om niet te krijgen. Dit is onze basisstructuur en alle menselijke problemen komen hier uit voort. Vandaar dat de Boeddha zei: "er is geen zelf". Daarom heeft Boeddha steeds weer gezegd dat leegte het belangrijkste onderwerp is in zijn lessen. Boeddha zegt niet dat er geen ik bestaat. Boeddha zegt alleen maar dat er geen onafhankelijk ik bestaat. Boeddha zegt dat er een onderling afhankelijk ontstaand ik is. Afhankelijk bestaan is het ware principe van ons bestaan: ik ben afhankelijk van anderen en anderen van mij. Geen ik zonder anderen, geen oost zonder west.

De laatste tijd beginnen mensen te beseffen dat onze wereld afhankelijk is. Zelfs in de politiek en de economie wordt er tegenwoordig over gesproken. Omdat mensen nadenken over politiek en economie gaan ze die dingen inzien. Maar mensen denken niet na over 'mijn bestaan' en 'mijn relatie met anderen'. Dat is het probleem. Als we zouden nadenken over 'mijn bestaan' en 'mijn relaties', over 'jouw bestaan' en 'onze relaties', dan zou de kloof tussen ik-mij-mijn en jij-jou-jouw, oost en west, zuid en noord, zwart en wit veel kleiner zijn. Door op deze nieuwe manier te denken, overstijgen we de angst. Het is één van Boeddha's grootste geschenken. De grote lama Tsong Khapa heeft in een lofzang op de Boeddha gezegd: "U bent degene die de situatie werkelijk heeft gezien 'zoals die is', en u heeft uitgedrukt wat u heeft gerealiseerd door weten, door zien; dat is waarom u spreekt over onderling afhankelijke relaties, en dat is waarom ik u een grote leraar noem". Als je tijd en energie hebt, denk dan eens over het volgende: Hoe benader ik als individu de dingen waarmee ik te maken heb? Hoe ga ik om met mezelf, met mijn vrienden, met andere mensen? Hoe ga ik om met mijn voedsel, met mijn gezondheid, met mijn omgeving? Hoe benader ik die? Hoe neem ik die waar? En wat betekent dat voor mij? Religie of geen religie, boeddhisme of geen boeddhisme, gehechtheid of geen gehechtheid, de kern van de zaak is volgens mij uiteindelijk: hoe neem ik waar? Wat voor gevoelens krijg ik door op die manier waar te nemen? Hoe ik om met die gevoelens? En hoe reageer ik vervolgens? Denk niet vanuit je hoofd, maar vanuit je hart, 'from your guts'. Richt je diep naar binnen. De problemen die je benadert vanuit je hoofd en vanuit je hart zijn verschillend, niet omdat de problemen verschillen maar vanwege je manier van benaderen. In de omgang met mensen en met dingen, moet je vanuit je hart handelen. Op die manier kun je je benadering van het leven veranderen.❑

uit: *From the Heart.* JH Newsletter America, summer 1997. (excerpt van de lezing *Angst en Bevrijding van angst,* gehouden te Nijmegen op 28 april 1995.) Ned. vertaling: Marion Wierda.

THE JOYFUL SUMMER RETREAT - 1997

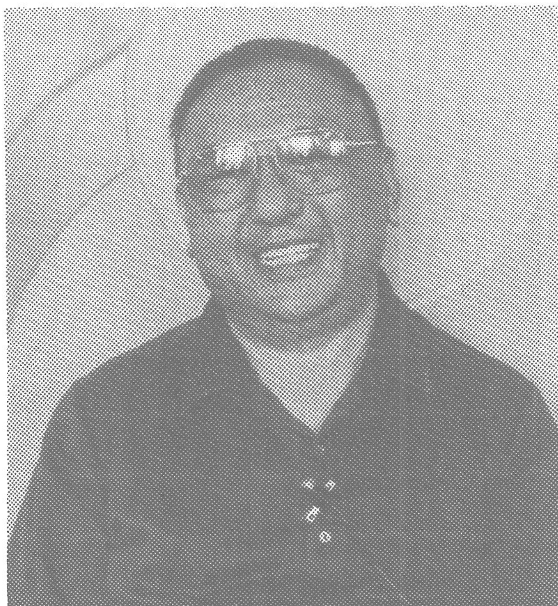
door An Mens

Eind vorig jaar, in september, ben ik voor het eerst met Jewel Heart in aanraking gekomen. Ik had al verscheidene jaren, zo tegen de herfst, de fel gekleurde folders van Jewel Heart meegenomen uit de bibliotheek, met die in het oog lopende foto van Gelek Rinpoche, waar hij zo prachtig op lacht. En steeds was het er niet van gekomen om eens bij het Jewel Heart centrum langs te gaan. Ik was al heel lang geïnteresseerd in boeddhisme, met name in Zen. Ik had al heel wat boeken over boeddhisme doorgelezen in de hoop in een van die boeken, misschien toch ooit eens een antwoord te vinden op een vraag die me steeds ontglipte. Ik las alles wat ik van Janwillem van de Wetering (auteur van 'De lege spiegel' en 'Het dagende niets') kon vinden; hoe kon hij zo laconiek in het leven te kunnen staan, juist als er dingen niet leken te deugen? Zijn eerste Meester had hem iets toevertrouwd. Ik heb het nagezocht om te zien of ik het wel goed onthouden had; hij had gezegd: "Het leven is een grapje, dat zul je leren begrijpen, nu nog niet, maar het zal komen." En het was alsof hij dat ook tegen mij zei. Ik was al jaren (voor mijn gevoel toen hopeloos) in therapie om mijn levensangsten te kunnen leren...ja, wat? Oplossen? Verjagen? Kwijtraken (ja, graag!). Die angst verlamde mijn leven, vooral mijn sociale leven. "Het leven is een grapje"; daar sta je dan met je depressieve kop. Maar stiekem had ik hoop, want iets in mij dacht dat je oude Zen meesters op hun woord moest geloven. Iets in mij vermoedde dat wat hij gezegd had wel eens waar kon zijn. Hoe eindigt "Zen & the art of motorcycle maintenance", voor mij destijds een must? Zo: "You can sort of tell." oftewel: "Zoiets *voel* je gewoon." Waar kwam dat laconieke vandaan, middenin het leven staan en dan met een zekere afstand naar de dingen kunnen kijken? Ik had schijnbaar onoverwinnelijke straatvrees. Dus bij Japanse meesters in verre kloosters hoefde ik niet te zoeken. Ik was al blij dat ik in mijn bibliotheek en in mijn boekhandel kwam, om daar steeds weer te hopen met het volgende boek iets te gaan begrijpen. Ik ging af en toe ook wel zitten mediteren, zoals ik meende begrepen te hebben hoe dat moest. Maar dat schoot niet echt op. Het is natuurlijk moeilijk, zo niet onmogelijk om existentiële zaken uit een boek te leren. Er kwamen echter steeds meer aanwijzingen dat je steeds *minder* moest doen. Lekker onopgesmukt - zijn. Een goede vriend schreef: "minder hebben, meer zijn." En of ik nog eens op de koffie kwam, maar dat doet er nu niet toe. Vaag snapte ik er iets van, maar te weinig nog om te zeggen dat me iets daagde. Dus las ik verder.

Ik ontdekte Thich Nhat Hanh, een Vietnamese boeddhistische monnik. Bij hem voelde je de lichtheid van een briesje. Geen dogma's. Hij zei heel eenvoudige dingen. Hij had blijkbaar geen dik boek nodig om te zeggen wat er te zeggen viel. Bewust aanwezig zijn. En langzaam werd het me duidelijk dat ik me daar heel lang verre van gehouden had. Het was te zwaar geweest, er was te veel verdriet; de angst het verdriet niet te kunnen dragen. Langzaam hielp mijn helpende hand en therapeut, Hans, me los te laten wat ik aankon, steeds weer iets meer. Om langzaam met lege handen komen te staan en vol verwondering te kijken en te zien dat er na de springvloed nog leven was. Wel anders dan voorheen, maar zeker niet minder

waardevol. En zoals het in ieder sprookje hoort kwam ook bij mij een zonnetje achter de wolken vandaan. Licht en warmte één met wat er ook is, fijn of niet. Thich Nhat Hanh leerde mij hoe je een mandarijntje kunt eten. Een meester naar mijn hart, máár ver weg. En dat bleef voor mij een probleem. Mijn helpende hand Hans heeft me gedurende ruim tien jaar, met eindeloos geduld voorbereid op wat een beslissende stap zou kunnen zijn: het bezoeken van een psychiater met een lange, weinig romantische chemische pillenkuur in verband met mijn straatangst. Ik *moest* het gewoon proberen. Alleen: bij het wennen aan dat medicijn zou mijn lichaam zich van haar minst plezierige kant laten kennen, dat was ook beloofd.

Toen las ik op een dag "het Tibetaanse dodenboek". Boeddhisten bleken niet alleen een eigenzinnige kijk op het leven er op na te houden, maar ook op de dood. En een eindeloos geduld en mededogen te hebben. Het schonk me troost. Maar het Tibetaans boeddhisme was wel ingewikkeld. De stap naar "het Tibetaanse boek van leven en sterven." was een voor de hand liggende, maar ook een meer dan gelukkige. Sogyal Rinpoche vertelde me dingen, die ik nu ineens veel beter begreep dan voorheen. Ik kreeg er ook wel weer nieuwe vragen bij. En ik voelde de behoefte aan een dagelijkse beoefening. Ik wilde doen wat ik kon, al was het maar weinig. Maar het belangrijkste wat me voor ogen kwam te staan is: je bent toe aan een heuse meester. Boeken zullen je niet veel verder brengen. Mijn medicijnen sloegen goed aan en langzaam, laaangzaaam begon de kuur zijn vruchten af te werpen. Voorzichtig maakte ik af en toe een reis (reisje zouden de meeste mensen zeggen), iets wat ik al lang niet meer aangedurfd had.



De bekende Sogyal Rinpoche kiezen lag misschien voor de hand, maar dan moest ik steeds naar Amsterdam. En de onbekende Rinpoche van Jewel Heart dan? Die was dichtbij. Maar ben je wel eens langs de Dommer van Polderveldweg gereden? Zit dat *hier!*? Wat een rotzooi op die binnenplaats; zitten daar boeddhisten? Ook nog boven? Op een kamertje met Perzische tapijtjes, dacht ik. Een baardige vent met ondanks het kalende hoofd, tóch nog lang haar én een ziekenfondsbrilletje, dacht ik, in dikke wolken van wierook aan het mediteren, dacht ik. Maar nee hoor. Dat viel mee. Een grotere ruimte dan je zou verwachten, als je het buiten bekeek. En druk. Niks mannetje met enz.. Geen hippies. Een gemengd publiek (veel vrouwen!) Dat is toch opvallend in zo'n patriarchale traditie. En geen Rinpoche. Die bleek dus tóch ver weg te wonen.

Toch heb ik geen moment geaarzeld om me in te schrijven voor een van de studiegroepen. Het duurde nog tot de voorjaars retraite in Ubbergen eer ik Gelek Rinpoche voor het eerst in levende lijve zou ontmoeten. Maar toch was het toen alsof we elkaar al eerder ontmoet hadden. "Dat zit wel goed", dacht ik. (You can sort of tell...). Tot die tijd heb ik gefascineerd meegedraaid met een studiegroep, waar niet zozeer boeddhisten in bleken te deel nemen, dan wel zoekende mensen. Net zo benieuwd als ik, naar het wat en hoe van de boeddhistisch theorie en (vooral) van de praktijk. Zoveel levenservaringen, deelden we en zoveel vragen. En dan de retraite zelf. Wat een inzet! Allemaal vrijwillig! En wat leek Rinpoche onvermoeibaar. Wat een gulle gever. En: geen franje! Toen het weer tijd was voor hem om naar Amerika te vertrekken, voelde ik in mijn buik dat hier niet zomaar iemand vertrok. We waren ruim een week lang, intensief door hem betrokken bij onszelf. Bij wat we zijn, waar we zijn. Wat we nú wel en niet kunnen. Betrokken bij elkaar ook, want verrek, ik ben toch heus niet de enige die met vragen zit.

De volgende dag, toen ik dacht dat hij al vertrokken was, belde hij me op...Ik wist niet wat me overkwam! Hij vroeg me eens "langs te komen". "Ja, maar Rinpoche, u moest eens weten hoe bang ik ben voor reizen..! En dan ook nog naar Amerika? Ik heb nog nooit gevlogen en, en, en..." Toen zei hij: "Don't worry, nothing will happen." We spraken niets definitiefs af. En hoe het allemaal zo is gelopen is nog een heel verhaal apart, maar ineens deed zich de kans voor om samen met Marianne Soeters naar de "joyful summer retreat" te gaan. Een aantal mensen, die ik voor eeuwig dank verschuldigd ben, heeft me geholpen de kosten op te hoesten. Iets in mij dacht weer eens dat meesters nooit zomaar iets zeggen. Dus besloot ik te gaan.

Het was de laatste dagen voor wij aankwamen slecht weer geweest in de buurt van Detroit. Eerder een vroege herfst dan zomer. Het kamp, met zijn grote en kleine 'lodges' ligt in bosachtig terrein, dat nog modderig was van de regen. En binnen in de bijeenkomsthal was het al niet veel beter. Een overijverige beheerder had gemeend nog even voor de goegemeente arriveerde, de vloer te moeten shampooën - droogtijd ± 24 uur! De meditatiehal was daarmee nog even onbruikbaar (en wat een luchtje!). We waren vroeg. Dat was een voordeel, want dat gaf ons veel tijd om met de weinige andere vroeg gearriveerden

uitgebreid kennis te maken. Marianne stelde me aan iedereen voor die ze kende. De grote lodge waar we de hele week zouden eten, waar de winkel was gehuisvest, en waar alle extra activiteiten plaatsvonden, was een gezellige ontmoetingsplaats. Primitief, maar functioneel. Het was zo leuk al die mensen langzamerhand binnen te zien druppelen. Velen zag je oude bekenden ontmoeten. Toen het nog niet zo druk was, zag ik plotseling dat Rinpoche er ook was. Hij was voor mij ongemerkt binnengekomen. Hij stond juist iemand te begroeten toen ik hem zag. En ik meende te zien, maar ik wist het niet zeker, dat hij mij vanuit zijn ooghoek ook waargenomen had. Het volgende moment kwam hij naar me toe en omhelsde me heel warm en liefdevol en vroeg, zoals hij ook later in de week vaker zou doen, of alles okay was, echt gemeend, niet als een gemeenplaats. En echt niet alleen bij mij.

Marianne loodste me door een zee van nieuwe gezichten heen: dat is die en die doet dat. Phillip Glass liep zomaar in het wild rond en begroette me alsof hij me al lang kende, hoewel ik hem pas voor het eerst had ontmoet toen hij vorig jaar Jewel Heart Nijmegen bezocht. Het zal wel weer een cliché zijn, maar iedereén was zo aardig. Ik ontmoette de delegatie uit Maleisië, die gedrieën was gekomen, en Barbara Voon als enige uit Singapore. Die hadden er een vliegreis van 21 uur opzitten! En je vergat makkelijk dat ook de mensen uit Chicago en uit Seattle, uit San Diego en uit New York en Cleveland, uit Lincoln, Nebraska hier niet "thuis" waren. Een aantal tibetaanse monniken bracht zijn vrije dagen (ze waren op een tournee) bij ons op de retraite door. We volgden iedere dag twee maal Rinpoche's lessen, 's morgens en 's avonds. Wonderlijk om mee te maken, hoe hij soepel en ontspannen in één week tijd duidelijk en compleet de hele Lamrim (De stadia van het pad) met ons doornam. Het was ook fijn om te zien hoezeer Rinpoche in zijn element was.

's Middags was er iets nieuws. Dat wil zeggen: voor de Amerikanen. Iedereen werd in 'n groep van ongeveer acht personen ingedeeld, om zo de door Rinpoche behandelde stof nog eens door te praten. Wij kennen dit, omdat Jewel Heart Nijmegen al lang (van meet af aan) met zulke groepen werkt. De vragen waar we niet uitkwamen werden door onze groepsleiders aan Rinpoche doorgegeven, zodat hij dan diezelfde avond nog kon reageren. Het systeem beviel iedereen goed. Vooral toen het weer beter werd, en we gaandeweg steeds vaker lekker in de zon konden gaan zitten met onze groepjes.

's Morgens vroeg werd er iedere dag een uitgebreide Tara Healing meditatie gedaan. Daarna was er dan vrije tijd. Velen deden hun dagelijkse beoefeningen, anderen deden buiten Tai Chi of oefenden aan het prachtige meer naast de grote lodge, toonladders op de clarinet. Er liepen ook heel wat kinderen rond. Een enkel kind kon nog niet eens *kruipen* en mocht zich in Rinpoche's warme aandacht koesteren. Er was een fantastische kinderopvang. Kinderen en ouders hadden het naar de zin. De maaltijden waren zo overvloedig als je maar wilde, door een team van in macrobiotisch koken gespecialiseerde mensen klaar gemaakt. Vooral tijdens het eten was het makkelijk om nieuwe contacten te maken, en hoe verder de week vorderde hoe makkelijker het werd. Med had veel belangstelling voor "Naimeekan" - Nijmegen. Hier maakte ik iets bijzonders mee, ook al leek veel er van zo gewoon, dat was me duidelijk.

Dinsdagavond was heel speciaal omdat de as van Allan Ginsberg uit San Diego, Californië was overgebracht door Peter, een van degenen die samen met Rinpoche bij Allan was ten tijde van zijn overlijden. Gelek Rinpoche deed samen met een bevriende Rinpoche de laatste riten voor Allan. De bevriende Rinpoche gaf ons de orale overdracht van de "Foundation of all Perfections" en van de Ganden Lha Gyema.

Middenin de week, donderdag, was op verzoek van Rinpoche een dag van stilte. Tjonge, wat waren de tafels na de maaltijd die donderdag snel leeg! Voor sommigen was het zwaar; er rolde menige traan , maar iedereen zal het een waardevolle ervaring hebben gevonden om met zoveel mensen stilte te kunnen ervaren. En niet te vergeten het oorverdovende lawaai van het gestamp en applaus bij de prijsuitreiking van de loterij. (Hoofdprijs een tanghka van Tsong Khapa, tweede prijs een prachtig Manjushri beeld) Mensen hadden (vaak stiekem) voor anderen lootjes op naam gekocht. Dat leidde tot heel wat grote verrassingen. Het was een prachtige oefening in het je verheugen voor anderen!

Zondag was de afsluitdag. 's Morgens ontvingen we de witte Tara initiatie. 's Middags gingen we gezamenlijk naar een stuk van het terrein, waar men doende was een groot vuur hoog op te laten laaien. Sommigen hadden de bloemen uit de meditatiehal bij zich, anderen de torma's. Iedereen zat in een enorme cirkel om het vuur toen er dennetakken opgegooid werden en een dikke witte rook opsteeg: De rookpuja was begonnen! We deden gezamenlijk gebeden of luisterden naar Rinpoche. De offergaven verdwenen op de brandstapel. Als laatste onderdeel werd aan iedereen een handvol wit meel uitgedeeld. Toen het zover was, ging iedereen staan. Uit ruim honderdvijftig kelen klonk indrukwekkend, driemaal luidkeels een langgerekt: SOOOOHAAAA!!! En bij de derde keer wierp iedereen het handje meel in het dik rokende vuur, en iedereen ging even totaal in rook op.

Een prachtiger beeld om de retraite mee te beëindigen kon er niet zijn: alles wat goed is geweest, is en zal zijn, opdragen aan de voorspoedige voortgang van allen om het Boeddhaschap te bereiken en tevens om zo spoedig mogelijk een einde te kunnen maken aan het lijden van ieder levend wezen. Want daar is het toch om begonnen! ❑

MET SHANTIDEVA OP ZAK DE WIJDE WERELD IN

impressies van Robert Keurntjes

De reakties lopen uiteen wanneer ik mensen vertel dat ik voor onbepaalde tijd de wereld intrek met rugzak en instrumenten (die laatsten om onderweg wat geld te kunnen verdienen). Men vind 't vaak wat vreemd, maar meestal ook wel spannend, 't klinkt ze vaak ook als vrijheid in de oren ('maar, ik zou het niet kunnen'). Onlangs zei er nog een man tegen mij dat hij dacht dat je zo makkelijker een stukje geluk kan vinden. Soms kijkt men zelfs meteen naar me met 't idee, dat ik veel gelukkiger ben. Maar helaas, noch de moed ertoe, nog de aktie, zijn tekens van geluk. Want welbeschouwd is het 't ervaren van ongeluk, of op z'n minst 't niet echt als gelukkig ervaren, wat de mens in zijn zoektocht naar geluk drijft. Voor mij is het een poging om m'n leven in te richten. Zonder de hoop te koesteren gelukkig te worden in zo'n leven, maar wel met de hoop daarbinnen te kunnen groeien zodat de last van het leven makkelijker te dragen wordt.



Als ik buiten loop over de velden en door de bossen, omringd door het geluid van vogels en krekels of van wind en regen, voel ik me vrij en het gewicht van m'n rugzak is 't enige dat me ervan weerhoudt om op te stijgen en met de vogels mee te vliegen. Maar er zijn ook dagen dat ik 't niet zie zitten, zoals gisteren. Na een aantal dagen in Nederland rondgelopen te hebben ben ik vanwege de doorgaande regen even teruggegaan naar Nijmegen en kort daarna met m'n zwager mee naar Duitsland, Hannover, om daar een tijdje te helpen in zijn nieuwe huis. Een tijdje werd drie weken.

Dinsdagochtend begon ik een poging om richting Italië te liften, op 5 augustus heb ik in Rome een afspraak met een vriend en vriendin, had ik die niet gehad dan was ik rustig gaan wandelen. Na drie uur kreeg ik een lift voor ca. 30 km. naar een nog veel ongelukkiger plek, een oprit naar de snelweg die slechts 1 maal per, pakweg, 3 minuten gebruikt werd. Ik ben naar een station gelopen en teruggegaan naar Hannover en heb daar een goedkoop kaartje gekocht naar München (nadeel van zo'n kaartje: aankomst 00.06 uur en slechte nacht op het station en vandaaruit met de nachttrein naar Italië, Assisië). In een trein slapen gaat wel maar er zijn in de korte nacht twee grenscontroles en drie conducteurs. Dus eenmaal in Assisië was ik doodop. En vermoeidheid is als hout op het vuur van de verwarde geest. Ik heb weinig bekeken in Assisie en me vooral afgevraagd: 'En wat nu?', 'Wat doe ik hier?', 'Had ik niet beter door Nederland kunnen blijven wandelen?. Enfin, ik voelde me niet bepaald Happy. Tot ik in de middag besloot om 'n wandelkaart of route te vinden en naar buiten te gaan.

Ik kocht een brood en twee bananen, vulde m'n veldflessen, kocht een kaart en vol vreugde ging ik op pad. Ik had me voorgenomen eerst nog naar de kerk van St. Damiani te gaan, maar op weg daar naar toe verdween de vreugde. Terwijl ik onder een olijfboom zat, vroeg ik me af of ik wel naar St. Damiani wou en toen ik besloot niet te gaan, kwam de vreugde weer terug. Ik ben toen over een afstand van 3 km. 700 meter omhoog gewandeld. Hard werken, maar wel apart en 't uitzicht daarboven, over de uitgestrekte vallei beneden, was dan ook wel 'n waarlijke beloning. Inmiddels ben ik weer wat lager op de heuvel en zit in de schaduw van een paar sparren, die het zonlicht meer filteren dan tegenhouden, wat een wonderlijk effect heeft, de schaduw naast me is daardoor voorzien van appelgrote elkaar overlappende en afwisselende lichtvlekken in de opening van een refugio, een berghut. Straks ga ik spaghetti en vers geplukt hoefblad koken in de schouw, maar eerst nog even iets meer Boeddhistisch.

Het was van meet af aan duidelijk dat er Boeddhistische literatuur mee moest en al snel besloot ik dat 't 'het pad van de Bodhisattva' van Shantideva zou worden, de Engelstalige versie, verkleind gekopieerd in rood linnen gewikkeld met een plastic zak er omheen. A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, een betere reisgids kan ik me niet wensen. Echter, ondanks de tijd die ik heb, vraag ik me meer af hoe ik in Den Bosch, Hannover, München of Rome kom dan hoe ik bij de verlichting kom. Ik voel me weliswaar gevangen in een wereld waar je zonder geld niks kan, en dat zou ik graag anders zien, maar niet dat ik er uit wil, geen denken aan. Want, waar kom ik dan terecht? Zijn er waar Boeddha woont ook bossen en zon? En af en toe regen? Want dat is ook wel lekker, zeker als je binnen bent. Maar wat ik wel wil, is dat m'n eindeloze gevecht tegen die wereld eens ophield. En dat ook voor de mensen om me heen. Dat als er weer eens iemand is in 't park in Hannover, op krukken, die me vraagt of ik wat langzamer wil lopen omdat ze het zo mooi vindt wat ik op mijn trommeltje speel en wat ik zing, ik niet glimlachend doorloop, omdat ik snel in Hannover centrum wil zijn, maar dat ik zonder twijfelen doe wat er gevraagd wordt. En dat die Griek, die misschien best tevreden is met zijn bestaan, maar met wie ik nooit zou willen ruilen, niet zover van huis achter zo'n stom schrobwagentje zou gaan lopen, baantjes trekkend op het station van München, in de hoop dat hij van het geld dat hij daarmee verdient dan in z'n eigen vertrouwde omgeving erg gelukkig wordt. Dus als ik de 'Awakening Mind' met die achterliggende gedachte mag verstaan, meer het zoeken naar bevrijding van

wat me in de weg zit dan 't streven naar 'n staat van bewustzijn waar ik niet eens van kan dromen en totaal geen idee heb van wat 't is en de consequenties ervan, dan vermoed ik dat ik weleens tijdens een opleving in 'n depressieve bui, met de gedachte 'ik wil hieruit', iets van zo'n bliksemschicht gezien heb. Maar 'helaas' moet ik het met de vage herinnering aan zo'n zeldzaam moment doen om mijn motivatie gaande te houden om ook daadwerkelijk iets te doen met al die Boeddhistische informatie.

Maar als ik dan ook Shantideva mag geloven dan heb je de helft van de strijd al gewonnen zodra de 'Awakening Mind'. 'De geest die wenst te ontwaken en de geest die daarvoor aan de slag gaat' (Hfdst.1,vers 15) is ontwikkeld. Want dan heb je, zoals hij het stelt, daarmee gelijk Bodhicitta ontwikkeld en is je wens en actie zelfs weldadiger dan die van ouders ten opzichte van hun kind(eren). Ik kan me er wel een voorstelling van maken hoe het zou zijn om zo iemand tegen te komen maar hoeveel meer voel ik me, vooralsnog, verbonden met diegenen, die op zoek naar geluk, naar het ongeluk rennen en onderweg, het geluk niet herkennend, vernietigen. Kortom een wonderlijk mooi iets die 'Awakening Mind', dat geloof ik tenminste wel. Maar wat zit me nou in de weg waardoor ik 'm niet ontwikkel?



Kortom 'n wonderlijk mooi iets die awakening mind' dat geloof ik tenminste wel, maar wat zit me nou in de weg waardoor ik 'm niet ontwikkel?

In hfdst.2: Na een gigantische offergave geeft Shantideva dan een schets waar wij, in ieder geval ik, ons bevinden. Tot op de dag van vandaag ben ik, weliswaar onwetend, vooral bezig om voortdurend leed te veroorzaken. Vers 30: 'Aan de drie juwelen, mijn ouders, mijn spirituele leraren en anderen'. Maar zou dat nou wel echt zoveel zijn?. En komt heel veel lijden niet door de instelling (verwachtingen e.d.) van degeen die lijdt? Of moet ik me nu schuldig gaan voelen?. Schuldig is hij/zij die willens en wetens iets doet en ik had het graag anders gedaan als ik had geweten dat ik zoveel lijden zou veroorzaken en ik wist hoe! "Het spijt me". "Je meent er niks van". Om eerlijk te zijn, de eerste twee vragen hierboven moet ik eerst nog beantwoorden. Als ik nou een moment (zou ik vaker moeten doen) kijk naar wat me beweegt, dan kan ik niet anders concluderen dan: Robert, met al zijn grillen en grollen. Ja, zelfs daar waar ik anderen probeer te behagen doe ik dat omdat ik mij daar goed bij voel. Soms doe ik wel eens iets voor iemand zoals het betegelen van de badkamer van m'n zus, waarbij ik me niet af moet vragen of ik 't wel leuk vind. Maar ja, je moet iets over hebben voor je zus"?" D.w.z., je moet iets over hebben voor de waardering die je van je zus wilt hebben. En waarom realiseer ik me dat nou niet terdege? Tja, ik heb nu ook een bijna onweerstaanbare behoefte om de laatste 'paragraaf' door te strepen, te vernietigen, maar ja, zo functioneer ik. En in plaats van het door te strepen, zou ik die 'pijn' aan moeten pakken om die 'gewoonte', mezelf numero uno te maken en daarmee geen oog (laat staan duizend) te hebben voor de ander en zijn/haar pijn, te veranderen. Een gewoonte veranderen echter vraagt tijd, veel tijd, en heb ik die? Wie weet, misschien.

Maar zelfs op het moment dat ik dit schrijf, zit broeder dood over mijn schouder mee te loeren, wachtende op 't moment dat hij kan toeslaan en meedogenloos 'n eind kan maken aan Robert. Niet dat ik ziek ben of oud, maar ik bevind me gewoon op 'n plek (en jij ook) waar overal gevaar schuilt. De meeste ongelukjes vinden binnenshuis plaats. Maar hier een verkeerde stap, 'n val, m'n hoofd tegen een boom, dood, om maar wat te noemen, een aanvaring met een auto, 'n ongeluk met de trein, of 'n hersenbloeding (daarvoor ben ik niet te jong). En dan? Als er iets van me doorgaat, dan is 't niet iets dat ik aan kan duiden als Robert, want dat hangt samen met lijf en goed. Hallo, ik ben Robert, Robert?, die ziet, of liever, die zag er anders uit. Vrienden en vijanden van mij zijn er niet meer, want ik ben er niet meer! Je bent geen vriend van iemand die er niet meer is. Maar die grillen en grollen, die me per slot van rekening jarenlang dezelfde kant opdreven, als er iets doorgaat is 't dan niet logisch dat 't onder die invloed doorgaat? En daarnaast alle lijden dat ik al veroorzaakt heb met die grillen en grollen kan ik niet meer rechtzetten.

Maar op zich hoeven we niet eens naar de dood te kijken. Stel, je leeft eeuwig. Shantideva zegt in vers 37: "Zelfs gedurende dit korte leven, zijn er al vele vrienden en vijanden gekomen en gegaan, maar het ondraaglijke lijden dat ik hen heb aangedaan, blijft altijd bij me", weliswaar als herinnering , maar toch. Ik voor mij voel er niet zoveel voor om die stapel te laten groeien, of m'n dood nu snel komt of op zich laat wachten. Het enige verschil is dat, als ik zeker zou weten morgen nog te leven, dat 't op zich wel een dagje kan wachten. Maar al blijf ik hier doodstil zitten, broeder dood gebruikt zelfs de eerste de beste bliksemschicht. Of misschien heeft een van de leuke eekhoorntjes wel hondsdolheid. Enfin, ik moet dus lering trekken uit 't verleden en ondertussen kan ik weinig anders dan toevlucht nemen tot iemand die weet hoe ik hier vanaf kom en zorgen dat ik de wens ertoe versterk. En natuurlijk de bereidheid tot helpen van 'n ander te ontwikkelen.

Tot zover vanuit 't bos nabij Assisië. De volgende keer verder met hoofdstuk 3 van Shantideva. ❑

MANJUSHRI - (*Jams dpal dbyans*)

Marian van der Horst

Samen met Chenrezig en Vajrapani vormt Manjushri een belangrijk trio dat drie Boeddha aktiviteiten vertegenwoordigt: Wijsheid, liefde en compassie en vaardig handelen. De naam Manjushri betekent: zacht(aardig), vriendelijk, glorieus en melodieus. Zijn Tantrische naam is: 'zachtmoedige Heer van de Taal van de Dharma'. Hij is de belichaming van de oneindige wijsheid van alle Boeddha's.



Afb. 1 Manjushri

De meest bekende vorm is de Bodhisattva Manjushri, met de goud-gele lichaamskleur, gezeten in een volledige lotuszit, het lichaam iets opzij gebogen, de rechterhand opgeheven met een zwaard en in de linkerhand ter hoogte van zijn borst een stengel van een lotus die op schouderhoogte bloeit met daarin een wijsheidsboek (afb.1)

Er zijn meerdere vormen van Manjushri: Hij kan een witte of rode lichaamskleur hebben, kan gezeten zijn op een leeuw, kan een staande houding hebben, een toornige figuur zijn met vele armen en handen met slangen en het onderlijf van een slang. Als Tantrische vorm kan hij een partner omhelzen. Hij kan ook in de zeer toornige vorm van Yamantaka verschijnen met meerdere hoofden, armen en benen. Manjushri vertegenwoordigt de wijsheid, ook wanneer hij toornig verschijnt (afb. 2)

Wat is wijsheid? Inzicht in en realisatie van leegte. Normaliter verkeren de meeste wezens in samsara in grote onwetendheid. Wij zijn zo in de ban van onze verwarde kijk op de wereld dat we die voor echt houden, voor de enig mogelijke wereld. Daardoor houden we een blijvend ononderbroken zelf, ons Ego, in stand. Het is moeilijk dat ego op te geven, omdat we dan geen vaste grond meer onder onze voeten voelen, onze identiteit lijken te verliezen. Ons leerproces is het ongedaan maken van een ego, leeg worden van een ego. De Boeddha geeft aan dat mededogen een brug naar de buitenwereld vormt; dat het pad van een Bodhisattva en van een Boeddha begint met edelmoedigheid en overgave: opgeven van jezelf en de normen die eraan ten grondslag liggen. Mediteren op Manjushri en het reciteren van zijn 'Seed-syllable' [kiem-klankteken P.S.] DHIH zou daarbij een zeer krachtig middel zijn.

Het zwaard dat Manjushri draagt heeft twee snijvlakken. Het snijdt misleidende concepten, voortgekomen uit onwetendheid, af en biedt uiterste bescherming tegen twee soorten angst: angst voor een cyclisch bestaan in samsara en de angst voor Nirwana, een staat van geest die alleen verlichting voor jezelf en onverschilligheid voor het lot van anderen inhoudt.

Door zijn grote inzicht verliest Manjushri nooit het welzijn van anderen uit het oog. Deze instelling noemt men Bodhimind, verlichtingsgeest. Men heeft de wens dat alle verlichte wezens een permanente staat van geluk zullen vinden en men wenst dat alle levende wezens voorgoed bevrijd zullen worden van lijden. Wanneer deze wens in iemand geboren wordt gaat hij/zij daardoor het Mahayana, het pad van het grote voertuig binnen: men wordt een Bodhisattva, iemand die de sterke wens heeft het Boeddhaschap te bereiken om die taak te volbrengen. Het zwaard symboliseert de aktieve, mannelijke kant, strijdvaardigheid, strijdlust.

In zijn linkerhand draagt hij een lotus met een wijsheidsboek, de Sutratekst 'Perfektie van Wijsheid', 'Prajnaparamita', die beschouwd wordt als de meest diepzinnige uitleg van de uiteindelijke natuur van de werkelijkheid. Dat Manjushri deze tekst draagt, betekent dat hij een zeer diepzinnig inzicht heeft in en onderscheid maakt tussen de schijnbaar onafhankelijke staat van zijn waarin verschijnselen en objekten lijken te bestaan en de onderlinge afhankelijke vorm waarin ze werkelijk bestaan. Vorm is leegte, leegte is vorm. Vorm en leegte zijn niet te scheiden.

Beide symbolen, zwaard en boek, symboliseren samen de na te streven eenheid van weg en doel.

Wanneer Manjushri gezeten is op een leeuw, symboliseert de leeuw de natuurlijke zuiverheid van de uiterste werkelijkheid en bevrijding ontstaan door wijsheid. Wanneer men Manjushri met meerdere attributen ziet afgebeeld, geeft dat vele soorten aktiviteiten aan. Zo verwijst de pijl naar het bereiken van het hoogste inzicht en de boog naar de deugd van het mededogen.

Meerdere armen en benen betekent: aktiviteiten in vele richtingen uitvoeren. Het hebben van meerdere hoofden verwijst naar het vermogen lijden, waar dan ook, waar te nemen.

In het Tantrayana ziet men Manjushri als Yamantaka, wat het overwinnen van de god van de dood, Yama, symboliseert. Wie Yamantaka (Vajra Bhairawa) als Yiddam , dit is een meditatieve godheid, bemediteert

en zich met hem verbindt, wordt evenzo een overwinnaar van de dood en hij/zij kan zich al gedurende dit leven bevrijden. Ook Yamantaka kan in verschillende vormen verschijnen. Zijn outfit van sieraden en kleding zijn die van een begraafplaats: mensenhuid, olifant- en tijgervel, kettingen van botten en schedels. De(dier)-figuren onder zijn voeten vertegenwoordigen boosheid (donkerblauw) en gehechtheid (donkerrood), voortkomend uit onwetendheid, negatieve tendenzen die overwonnen moeten worden.
De staande Manjushrigestalte moet herinneren aan de legendarische rol die hij als Chinese prins in de Kathmanduvallei in Nepal speelde. Met een klap van zijn zwaard sloeg hij een kloof in een rotswand zodat het water van een steeds groter wordend meer kon wegstromen en een op een heuvel gelegen heiligdom werd veilig gesteld, de plaats van de Svayambhu Stupa.



In het leven van Boeddha Sakyamuni speelt Manjushri een grote rol bij debatten die de Boeddha met leerlingen voert. Er zijn vele verhalen en mythen rondom zijn figuur. Een verhaal laat zien hoe hij leerlingen van de Boeddha redde van het binnengaan in Nirwana. In feite was het een voorbeeld van de grote gecompassioneerde wijsheid van Manjushri, die daardoor voorkwam dat zij vele eonen zouden doorbrengen in Nirwana als Arhat. Door zijn ingrijpen werd de indruk van het Bodhisattvapad op hun bewustzijn geplaatst en konden zij de andere wezens en zichzelf een grotere dienst bewijzen.
Van sommige grote leraren wordt gezegd dat zij een incarnatie van Manjushri zijn:
- Koning Trison Detsen die Padma Sambhava uit India naar Tibet uitnodigde in de 8e eeuw;
- de Nyingma Lama Longchen Rabjampa;
- de Sakyap Pandita;
- de Gelugpa meester Tsong Khapa;

Het kan zelfs zijn dat er onder ons Bodhisattva's leven die onbekend en nederig zijn, die dat hoge doel nastreven zonder dat dat aan hen te zien is.
Manjushri geldt als een emanatie van Tathagata Ratna Sambhava. Wanneer Manjushri begeleid wordt door een partner, is zij Sarasvati, de jeugdige godin van poëzie en muziek.
Zie voor een beschrijving van het uiterlijk van Bodhisattva's de nieuwsbrief van febr./mrt. 1997. ❑

Bronnen:
Trungpa: *Geestelijk materialisme*
Loden Sherab Dagyab: *Ikonografie und Symbolik des Tibetische Bhuddismus*
Loden Sherab Dagyab: *Tibetan Religious Art*
Jonathan Landaw, Andy Weber: *Images of Enlightenment.*

YOGA; EEN PRAKTISCHE WEG

door Fenneke Lust

Als iemand mij tien jaar geleden gezegd had dat ik me zo met yoga zou gaan bezighouden, dan had ik hard gelachen. Yoga was immers iets voor mensen die de benen in de nek konden en wilden leggen. Dat was ongeveer het laatste waar ik voor mezelf het nut en de realiteit van inzag. Boeddhisme leek me veel interessanter en heel iets anders. Mediterend en discussiërend op de Verlichting af, dat leek me wel wat. Dat is nog steeds de gewenste richting, maar het pad er naar toe is inmiddels gewijzigd.

Dit jaar ben ik alweer 12½ jaar Jewel Heart -lid, een periode waarin ik me vaak intensief betrokken voelde bij de werkgroep en de lezingen, soms tijden niet of minder, maar met de aanwezigheid van Gelek Rinpochee op de achtergrond een geweldige positieve factor in mijn leven! Beter kon het dacht ik niet, maar het bleek nog mooier te kunnen.

Zo'n twaalf jaar geleden naam ik op school de (Hatha-)yogalessen over van een collega die vertrok. Het waren voornamelijk ontspanningsoefeningen voor lichamelijk gehandicapte jongeren tussen de 15 en 20 jaar oud, die zo'n uurtje duidelijk als rustpunt in de week beschouwden. Geleidelijk aan nam de vraag toe en op dit moment zijn er vijf keer in de week jongeren met yoga bezig. Toen het tijd voor me werd om exacter te weten waar ik mee bezig was, begon ik aan de docentenopleiding in Zeist. Geweldig, een directeur/leraar van ongeveer het kaliber van Gelek Rinpochee maar dan op yoga-gebied; vooral lijfelijk kwam alles voor me in een stroomversnelling. Het mooiste vond ik de overeenkomsten met het Boed-

dhisme. Op mijn vraag of ik nu niet met iets heel anders aan de slag ging antwoordde Rinpochee dat hij juist voorstander was van deze vorm van yoga en dat het één het ander aanvulde.

Na talloze meditatie-sessies en een aantal korte retraites bij Jewel Heart domineerde een gevoel van wrevel en teleurstelling omdat ik me zelden goed kon concentreren. Doorlopend werd ik afgeleid door slapende benen, voeten, een pijnlijke rug en andere ongemakken die voortkwamen uit niet goed en ontspannen op de grond kunnen zitten. Hoe dit kwam en dat ik daar iets aan zou kunnen doen, kwam gewoon niet bij me op. Accepteren hoe je bent vertaalde ik met tegen de muur gaan zitten met de rug, ondersteunen met kussentjes etc. Natuurlijk is dat het enige reële uitgangspunt op zo'n moment, maar dat je niet voor altijd genoegen hoeft te nemen met je onwillige en ongetrainde lijf, ontdekte ik pas toen ik zelf ongeveer drie jaar yogalessen had gedaan. Ik viel niet meer om naar achteren als ik op de grond ging zitten en korte tijd in lotushouding zitten werd realiteit. Iets waar ik echt nooit op gerekend had.
Boeddha werd natuurlijk geen boeddha door alleen maar met gekruiste benen te gaan zitten. Hij observeerde zijn geest en veranderde zijn gewoontepatronen. Maar iedereen kan begrijpen dat een gemakkelijke en ontspannen zithouding een belangrijke bijdrage kan zijn om de aandacht en concentratie voor deze klus te bundelen.

Het derde jaar op de opleiding viel samen met de Mahayana-werkgroep op de dinsdagavond die ik toen deed. Dit jaar in Zeist stond in het teken van de chakrapsychologie, oftewel; hoe deze energieknooppunten het bewustzijn weerspiegelen. We namen kennis van de wet van drie-eenheid; de symbolische driehoeksverhouding van b.v. adem-beweging-bewustzijn. Tijdens de meditaties beïnvloeden we meestal vanuit het bewustzijn (visualisaties) de adem en beweging (houding in dit geval). De Hatha-yoga neemt vooral de beweging als uitgangspunt om het bewustzijn te beïnvloeden.

Liefde, Geduld en Discipline. Dé sleutelbegrippen om yoga zinvol te beoefenen. Liefde en compassie begint ook in het Boeddhisme bij jezelf. Kun je dit niet in voldoende mate voor jezelf opbrengen, dan geeft dat in de contacten met anderen problemen. Het klinkt eenvoudig en logisch, maar in de praktijk schrik je vaak hoe je hier voor jezelf mee omgaat. Ik tenminste wel. De yoga-oefeningen drukken je nog eens extra met de neus op de feiten. Vaak letterlijk zelfs. Hoe graag doe je je niet beter voor dan je bent, forceer je een vooroverbuiging om maar zover mogelijk te kunnen komen. Dan lijk je toch wat?

Gelukkig heb ik dit verschijnsel bij veel beoefenaars gezien, mensen zijn wat de 'verstorende houdingen' betreft dus niet uniek. Wel uniek is de manier hoe dit te doorbreken; ieder doet dat op z'n eigen manier en vooral in z'n eigen tempo.

Het prettige is dat yoga zich niet voor feiten interesseert. Het maakt niet uit hoeveel jeugdtrauma's voor verkramping in het bekkengebied zorgen; als je met liefde, geduld en discipline de oefeningen doet komt e.e.a. letterlijk en figuurlijk los en komt er ruimte. Maar ik vergeet nooit de jongen die na één les zwaar teleurgesteld bij me kwam omdat hij nog steeds stotterde.... Yoga is loslaten, onthechten. Men zou yoga moeten beoefenen net zoals eten of ademen, gewoon omdat het nodig is. Niet om iets te bereiken. De begeerte naar resultaat heeft hier bijna het tegenovergestelde resultaat; door de spanning van de verwachting houd je de kwaal in stand.

In het Boeddhisme is onthechten nogal een heet hangijzer. Volgens Patanjali (de schrijver van de yoga-sutra's) functioneert ons lichaam als een soort geheugen waarin al onze ervaringen opgeslagen worden. We leven vanuit herinneringen en zijn daar gehecht aan. Patanjali definieert 'herinnering' als volgt: continuïteit geven aan dat wat voorbij is. Zonder emoties over herinneringen praten is onthechting.

Gehechtheid veroorzaakt lijden. Lijden is gebonden zijn aan wat je niet wilt en gescheiden zijn van wat je wilt. Kortom, niet krijgen wat je verlangt. Nu klinkt ook dit weer prachtig, maar in de praktijk valt het niet mee. Gelukkig zegt de yoga dat je op tweede chakraniveau flink ervaring moet opdoen in het intens ervaren van allerlei vormen van genot, omdat je anders op vijfde chakra-niveau niets hebt om te kunnen loslaten. Vergelijk het met het belasten van een stalen veer: naargelang de spanning groter is bij belasting is de ontspanning ook intenser als hij ineens onbelast raakt. Of met het leren van een vreemde taal; je moet hem wel eerst goed kennen en beheersen voordat je er een bruikbaar instrument van kunt maken.

Het woord 'yoga' is afgeleid van het Sanskriet woord voor juk: samenbrengen, verenigen. Dus evenwicht scheppen in jezelf, je krachten leren ervaren en gebruiken. Bij yoga is ontspanning niet het doel, maar basis voor concentratie, inzicht etc. Ontspanning gebruik je om verder te komen. Yoga is een kwestie van 'doen', alleen dan ervaar je of je er wat aan hebt of (nog) niet.

Als je belangstelling hebt om dit uit te vinden, ben je na de Kerst van harte welkom! ❑



UIT HET BESTUUR

door de secretaris, Peter Hoogveld

Gratis.

Geshe Sherab gaf op 9 oktober een lezing. Veel mandala-leden waren erbij. Enkelen trokken hun beurs om de entreeprijs van f 15 te betalen. Welnu, een donatie is altijd welkom, maar leden van de Jewel Heart Mandala hoeven bij lezingen geen entree te betalen. Het blijkt nuttig te zijn nog eens op een rijtje te zetten wat de geneugten zijn van het lidmaatschap van Jewel Heart.

Lid ben je wanneer je contributie betaalt. Die is f 40 (voor minima f 35). Deelnemers aan de studiegroepen (Inscholing, Lam Rim, Vajrayana) betalen contributie en zijn lid. Volg je alleen een cursus (De Praktijk van de Meditatie, Thangka tekenen) dan ben je geen lid.

Geneugten.

Jewel Heart biedt aan leden het volgende: de lezingen zijn gratis; korting bij workshops en retreats; kosteloze deelname aan de cursussen De Praktijk van de Meditatie en Thangka tekenen; de Nieuwsbrief krijg je voor niks; vrij gebruik van speculaasjes, koffie, (kruiden)thee en andere faciliteiten, bijvoorbeeld de bibliotheek.

En nog iets. Soms is het voor Jewel Heart mogelijk bij afname van studieboeken korting te krijgen. Is die korting 20% of meer, dan wordt aan leden die zo'n boek besteld hebben 20% korting doorberekend. Mijn advies: geef het aan de begeleider van je studiegroep door wanneer je van deze regeling gebruik wilt maken bij het bestellen van een Boeddhistisch studieboek. Denk er wel aan dat die korting van 20% niet zeker is en dat de levertijd soms wat langer is.

Alweer een nieuw bestuurslid.

Wim Leeman is tot het bestuur toegetreden. Het bestuur bestaat nu uit Marian de Kok (voorzitter), Peter Hoogveld (secretaris/penningmeester), Marianne Soeters, Marian van der Horst, Ron Twisk, Piet Soeters en Len Kosse (als een der foundation members lid van het bestuur, maar inmiddels een beetje op afstand). Gelek Rinpoche is ook lid van het bestuur. Zijn voorjaarsbezoek wordt te baat genomen om een extra bestuursvergadering te beleggen en de zaken met hem door te nemen.

De toetreding van Wim Leeman doet recht aan de wens van het bestuur tot een betere vertegenwoordiging van de verschillende groepen en jaargangen binnen Jewel Heart, in het bestuur.

Waar kan ik mijn ei kwijt?

Die vertegenwoordiging was toch al een aandachtspunt van het bestuur. De overleg- en besluitvormingsstructuur van Jewel Heart is tegen het licht gehouden. In de vorige Nieuwsbrief was daar al iets over te lezen. Het bestuur besluit, maar wil daarbij voeling houden met de leden: hen informeren en ook voeding krijgen via inbreng van de Mandala. Dit krijgt op de volgende manieren gestalte. Informatie (deze) via de Nieuwsbrief. Aandacht voor de samenstelling van het bestuur (zie boven). Een werkgroepstructuur; de volgende werkgroepen functioneren: Nieuwsbrief, administratie, huishouding, studiebegeleiders, winkeltje, bibliotheek, bezoek Rinpoche. En het bestuur heeft uitgesproken geregeld contact met de Mandalaleden te wensen. Schroom ondertussen niet om een bestuurslid aan te schieten, of meld aandachtspunten aan via de begeleider van je studiegroep.

Huisvesting.

De Mandala telt nu 102 leden. Jewel Heart zit daarmee binnen een groeiscenario dat de werkgroep Huisvesting hanteert om te bepalen wanneer we uit de huidige ruimte groeien.

De werkgroep is ontstaan vanuit een opdracht van het bestuur, dat zich tijdig wil oriënteren op alternatieven voor het huidig centrum. Het bestuur wil voorbereid zijn wanneer Jewel Heart uit haar huidig jasje groeit.

De werkgroep heeft financiële en ruimtelijke wensen vertaald in een programma van eisen, en is daarmee alvast de boer opgegaan. Een enkel pand is zelfs al van binnen bekeken. We kunnen nog vooruit in ons centrum. Maar hoe zit dat volgend jaar? En als zich nu een goede mogelijkheid voordoet, moeten we dan niet onze kans grijpen? Hoewel de werkgroep voorbeeldig planmatig te werk gaat, zijn er soms ook niet te plannen factoren die een rol spelen. Je zal hier meer over vernemen.

Overigens

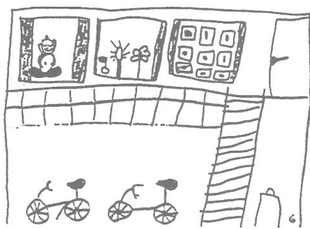
Het bestuur besloot de winkelkast in principe ook open te stellen tijdens de bijeenkomsten van de studiegroepen. Dat loopt via de begeleider van de studiegroep. In de kast hangt een prijslijstje. Het bekende oud-hollandsche culinaire principe doet hier opgeld: boter bij de vis.

De najaarsbezoeken van Gelek Rinpoche en Tarab Tulku werden zeer goed voorbereid. En moesten worden afgeblazen. En ook dat bracht het nodige werk met zich mee.

Het bestuur onderzoekt of onze stichtingsvorm belastingtechnisch het meest gunstig is en oriënteert zich op mogelijke alternatieven.

Een voorstel voor een beroepskostenvergoeding voor begeleiders van studiegroepen haalde het niet in het bestuur. De begeleiders zetten hun goede werken voort zonder enige vergoeding. Wel is de onkostenregeling opnieuw in kaart gebracht.

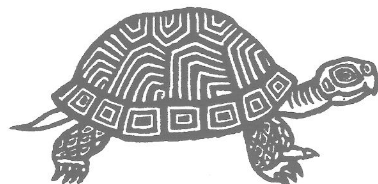
De begroting 1998 staat in de steigers. Wat kosten al die speculaasjes per jaar? Volgend jaar in de Nieuwsbrief. ❑

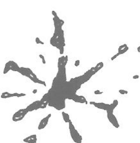


In het boeddhahuisje

DE SCHILDPAD EN DE SLAK

Op een ochtend werd de schildpad wakker en merkte tot zijn schrik dat hij haast had.
'Hola,' riep hij. Maar voordat hij iets kon doen was hij al op weg.
Met grote snelheid schuifelde hij vooruit en tegen de middag was hij al een heel eind verder.
Hij jammerde en snikte en sprak zichzelf af en toe ernstig toe, maar het hielp niets.
Hij had haast. Ten einde raad schreef hij een brief aan de slak:





Geachte slak,
Tot mijn grote verdriet heb ik haast.
Wat moet ik doen? Vlug!
De schildpad



Aan het begin van de avond dwarrelde een langzame, nette brief voor zijn neus neer:

Dierbare schildpad,
Wat een tragedie voor u.
Haast is zo wreed.
Strijd tegen hem en versla hem,
vouw hem op tot hij een onbeduidend propje is.
Stop hem vervolgens in de grond.
Blijf vooral kalm.
Als u en ik onze kalmte zouden verliezen, wat dan?
De slak



De schildpad vouwde zijn haast zo kalm mogelijk op. Laat in de avond was hij daarmee klaar.
Hij stopte het onbeduidende, maar nog wel rusteloze propje in de grond.
Inderdaad, dacht hij, nu heb ik geen haast meer. Hij bleef die nacht staan waar hij stond.
Hij deed zijn ogen dicht en hij zuchtte zelfs niet meer. He, he, was het enige dat hij nog dacht.
De volgende dag schuifelde hij heel kalm terug naar de eik waaronder hij woonde.
Eigenlijk, dacht hij, moet ik de slak bedanken. Maar niet te vlug. Pas over geruime tijd.
En kalm en bedaard vergat hij dat hij ooit haast had gehad.

Uit: "Brieven aan niemand anders", Toon Tellegen '97.



Monique Meershoek
en haar familie met de geboorte
van hun dochter en zusje

Merenthe

Vughterstraat 85
5211 BZ DEN BOSCH

Teddy van Hulzen en Koen,
Michael, Yannick en Evi
met hun *nieuwe woning*:
Kanunnik van Osstraat 56,
6525 TZ NIJMEGEN
tel. 024 388 24 15

Wie o Wie....

kan een beetje leuk tekenen en wil zo nu en dan illustraties maken voor onze Nieuwsbrief? Bel dan:
Karin Wilbrink, ☎ 024 360 03 35 of
Marion Wierda, ☎ 024 345 10 36.

Rijksmusem voor Volkenkunde



LEIDEN

Tot en met 3 augustus 1998 organiseert het Rijksmuseum voor Volkenkunde, in samenwerking met de Belgische Foundation Hergé de grote tentoonstelling "Naar Tibet met Kuifje".
Naast originele tekeningen van Hergé zijn het landschap, de geschiedenis, landelijk en stedelijk Tibet, de actualiteit en religieuze kunst de thema's van deze tentoonstelling. Voor kortingsbonnen zie prikbord!!

Redactie: Karin Wilbrink, Marion Wierda.
Vormgeving: Piet Soeters. Oplage: 200
De Nieuwsbrief verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dommer van Poldersveldtweg 27a, 6521 NC Nijmegen.
Inlichtingen: ☎ 024.322.6985. Internet: www.jewelheart.org
Postbank 5182484. Abonnement: ƒ 15 per jaar.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART
Dommer v. Poldersveldtweg 27a,
6521 NC NIJMEGEN